35 MANFAAT PUASA Bagi Manusia

Buku ini dipersembahkan untuk
seluruh umat muslim.

35

Manfaat Sehat Puasa bagi Manusia

DAFTAR ISI

Prakata

Setiap tahun, umat muslim di seluruh dunia menjalankan perintah agamanya untuk berpuasa selama sebulan selama Ramadhan. Kadang 29 hari, kadang 30 hari sesuai dengan perhitungan kalender Hijriah, yang mendasarkan diri pada perputaran bulan. Umat muslim yang taat pasti menjalankan ibadah puasa ini dengan sebaik-baiknya.

Perintah kewajiban puasa ini tertuang secara tegas dalam Kitab Suci umat Muslim (Al Quran) pada Surat Al-Baqarah. Allah swt., memerintahkan ibadah ini sebagaimana sudah diperintahkan kepada umat sebelumnya. Oleh karenanya, ibadah puasa selama satu bulan penuh di bulan Ramadhan juga menjadi salah satu dari Rukun Islam. Sebagai bagian dari Rukun Islam, ibadah puasa sama vital dan pentingnya dengan empat rukun yang lain, yaitu ikrar dua kalimat sahadat, menjalankan sholat lima waktu, berzakat, dan menunaikan ibadah haji ke baitullah.

Puasa juga disunahkan pada waktu selain bulan Ramadhan. Puasa sunah maknanya dianjurkan. Terdapat beberapa puasa sunah yang disyariatkan, yaitu Puasa Senin – Kamis (dua kali dalam sepekan), puasa tiga hari setiap bulan (pada tanggal 13, 14, dan 15 setiap bulan hijriah), puasa enam hari pada bulan Syawal, puasa pada bulan Muharram, puasa pada bulan Rajab, dan beberapa lainnya termasuk puasa selang seling Nabi Daud AS (sehari puasa, sehari tidak).

Namun ternyata, di balik perintah wajib dan sunah tersebut, terdapat manfaat luar biasa dari pelaksanaan ibadah puasa bagi yang menjalankannya. Allah Yang Mahatahu, Mahakuasa, Mahasegalanya, tentu memberikan perintah kepada makhluk-Nya dengan dampak yang sangat positif. Dampak dan manfaat itu bukan hanya secara spiritual, yang sudah terbukti. Namun, juga terhadap aspek jasmani, mental, dan kesehatan secara keseluruhan.

Buku ini berisi 35 manfaat kesehatan spiritual, mental, dan jasmani hasil kajian para ahli, yang

sebagian besarnya sudah tercantum dalam berbagai jurnal ilmu pengetahuan, khususnya jurnal kesehatan di berbagai belahan dunia. Para peneliti tersebut melihat puasa sebagai suatu aktivitas manusia secara umum, tanpa melihat latar belakang agama dan kepercayaannya. Hal tersebut semakin memberikan keyakinan kepada siapa pun yang menjalankan puasa atas manfaat besar yang dikandungnya. Apalagi bagi kaum Muslim; ibadah sebagai kewajiban atau sunah (manfaat akhirat), plus bonus manfaat yang luar biasa (kesehatan lahir dan batin) bagi kehidupannya di dunia.

Februari 2022 – Dzulhijjah 1443 H

Tim Penulis

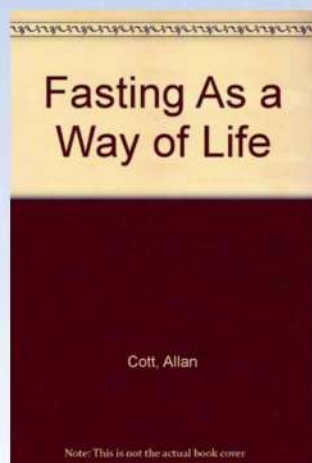
Para Ahli dan Puasa

Edward Dewey, ahli medis Amerika, pada tahun 1800-an, percaya bahwa semua penyakit berawal dari makan yang berlebihan.

Pada tahun 1900-an, dokter asal Jerman Otto Buchinger, orang pertama yang secara detail mendokumentasikan efek menguntungkan dari puasa pada banyak penyakit manusia. Dia menulis, "Puasa adalah, tanpa keraguan, metode pengobatan biologis yang paling efektif".

Valter Longo, seorang ahli biogerontologi kelahiran Italia pada tahun 2000-an, mengatakan puasa secara selektif mengaktifkan beberapa "program umur panjang" yang dapat menyebabkan tidak hanya panjang umur, tetapi juga menjaga tubuh tetap sehat.

Dikutip dari US National Library of Medicine, National Institute of Health:
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6836141/

Why We Fast?

Allan Cott M.D.

Seorang ahli dari Amerika, Allan Cott telah menghimpun hasil pengamatan, hasil penelitian para ilmuwan berbagai negara, dan hasil praktiknya selama bertahun-tahun dalam beberapa buku, tentang puasa. Salah satunya buku ***Fasting as a Way of Life*** yang membeberkan berbagai hikmah puasa, antara lain:

a. *To feel better physically and mentally* (merasa lebih baik secara fisik dan mental).
b. *To look and feel younger* (terlihat dan merasa lebih muda).
c. *To clean out the body* (membersihkan tubuh fisik)
d. *To lower blood pressure and cholesterol levels* (menurunkan tekanan darah dan kadar lemak jahat).
e. *To get more out of sex* (lebih mampu mengendalikan seks).

f. *To let the body health itself* (membuat badan sehat dengan sendirinya).
g. *To relieve tension* (mengendorkan ketegangan jiwa).
h. *To sharp the senses* (menajamkan fungsi indrawi).
i. *To gain control of oneself* (memperoleh kemampuan mengendalikan diri sendiri).
j. *To slow the aging process* (memperlambat proses penuaan).

Puasa Sangat Disarankan

Dr. Alan Goldhamer

Dr. Alan Goldhamer, seorang ahli chiropractic, Direktur True North Health Center Santa Rosa, California. Spesialisasinya adalah dalam bidang puasa minum air. Setiap tahun, ia menangani lebih dari 1.000 pasien, yang sebagiannya berasal dari luar Amerika.

Mereka mengalami masalah dengan tubuh, kelebihan berat badan akibat konsumsi yang berlebihan. Sebagian besar dari mereka menge-

luhkan penyakit tekanan darah tinggi, diabetes, dan autoimun.

Apa yang kami lakukan untuk menangani pasien-pasien tersebut? Berpuasa antara 5 sampai 40 hari. Dengan metode berpuasa, sebagian besar masalah mereka dapat diatasi.

(Lihat: https://onlinediscipleshipforwomen.com/water-fasting)

Hasil Puasa Memuaskan

Dr. Joel Fuhrman

Joel Fuhrman, ahli nutrisi dan healing alami, enam kali meraih penghargaan penulis buku terlaris New Yor Times. Ia sangat menyarankan pasien-pasiennya untuk melaksanakan puasa dalam mengobati atau mengurangi penyakit.

Menurutnya, puasa dapat menurunkan tekanan darah dan mengurangi kolesterol. Kemampuan puasa membersihkan saluran darah jauh lebih

baik dibanding hasil operasi, khususnya untuk pasien yang pernah terkena serangan jantung. Puasa mampu menghindari penggumpalan darah. Dengan demikian, puasa juga mengurangi risiko terhadap serangan jantung.

(Lihat: https://onlinediscipleshipforwomen.com/water-fasting)

Dalam bukunya “Fasting And Eating For Health: A Medical Doctor’s Program for Conquering Disease” Fuhrman menulis:

Apabila seorang pasien memiliki kondisi penyakit jantung, hipertensi, penyakit autoimun, fibroid, atau asma, maka ia harus diberitahu bahwa puasa dan makanan alami, pola makan nabati adalah terapi konvensional alternatif yang sangat efektif.

Dokter ini dapat dihubungi langsung di situs pribadinya www.drfuhrman.com.

Trilogi Nutrisi Manusia

Elson M. Haas M.D.

Elson M. Haas, Direktur Medis Preventive Medical Center of Marin di San Rafael, California. Ia mengatakan puasa merupakan bagian dari trilogi nutrisi yaitu pembersihan (detoksifikasi), keseimbangan (*balancing*), dan pembentukan (*building/toning*).

Haas percaya bahwa puasa adalah bagian yang hilang (*missing link*) dalam diet di dunia barat. Kebanyakan orang di barat *over eating* (terlalu banyak makan), makan dengan protein yang berlebihan, serta lemak yang berlebihan pula. Ia menyarankan agar setiap orang mulai mengatur makanannya agar lebih seimbang melalui aktivitas berpuasa.

Haas menyebutkan beberapa manfaat puasa:

- purifikasi,
- peremajaan sel,
- istirahat pada organ pencernaan,
- *anti aging*, mengurangi alergi,

- mengurangi berat badan,
- detoksikasi,
- relaksasi mental dan emosi,
- perubahan kebiasaan dari kebiasaan makan yang buruk menjadi lebih seimbang dan lebih terkontrol,
- meningkatkan imunitas tubuh,
- dapat mengobati penyakit seperti influeza, bronkitis, diare, konstipasi, alergi makanan, astma, aterosklerosis, penyakit jantung koroner, hipertensi, diabetes, obesitas, kanker, epilepsi, sakit pada punggung, sakit mental, angina pectoris (nyeri dada karena jantung), panas dan insomnia.

Lihat: Nutritional Program for Fasting - Elson M. Haas M.D. – HawsEDC
http://hawsedc.com/tom/haasfasting

Puasa, Pendekatan Therapeutik

Dr. Frank Sabatino

Frank Sabatino seorang ahli therapeutik, Direktur Kesehatan Shangri-La Natural Hygiene Institute,

Florida, USA. Selama lebih dari 40 tahun mempraktikan metode puasa dengan pendekatan therapeutik terhadap pasien-pasiennya. Salah satu yang paling sering dilakukannya adalah puasa dalam jangka waktu tertentu. Dia membuktikan bahwa puasa dapat mengatasi berbagai masalah kesehatan, termasuk obesitas. Dengan menjalankan puasa, tubuh seorang manusia juga dapat menyesuaikan diri terhadap kondisi kekurangan asupan atau lebih tahan terhadap rasa lapar dan haus.

Sabatino menyimpulkan, puasa merupakan salah satu cara terbaik dalam menyembuhkan penyakit dan stres. Metode ini bukan hanya berlaku pada manusia, melainkan juga pada seluruh makhluk hidup. Hal ini menunjukkan bahwa puasa adalah cara alami penyembuhan.

(Lihat: https://onlinediscipleshipforwomen.com/water-fasting).

Puasa Sebaiknya Jangka Panjang
Corby Martin

Selain memiliki nilai ibadah, puasa juga punya manfaat positif bagi kesehatan jika dilakukan dalam jangka panjang. Mulai dari membantu menjaga kestabilan berat badan, hingga meningkatkan kualitas tidur.

Demikian disampaikan oleh peneliti dari Pennington Biomedical Research Centre di Lousiana, Corby Martin, dikutip dari CNN. Dalam studi yang ia lakukan terhadap 218 responden, ditemukan bahwa puasa dalam jangka panjang bermanfaat bagi kesehatan.

Seperti dipublikasikan dalam jurnal JAMA Internal Medicine, dalam studi tersebut Martin meminta responden untuk menerapkan pola makan puasa. Hasilnya, mereka yang menerapkan pola makan ini rata-rata mengalami penurunan berat badan sebanyak 10 persen.

Selain penurunan berat badan, terdapat pula laporan dari responden berupa perbaikan kualitas hidup, termasuk di antaranya kualitas tidur, kebugaran tubuh, serta dalam aktivitas seksual.

"*Dengan rutin berpuasa, nafsu makan mereka jadi semakin reda dan terkontrol. Dari berat badan yang turun, responden juga memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Mereka menjadi lebih mudah untuk bergerak, serta mengurangi nyeri pada sendi,*" kata Martin.

Dr. Razeen Mahroof, ahli kesehatan dari Oxford, seperti dikutip dari Independent juga menuturkan beberapa manfaat sehat dari rutin berpuasa. Dengan rutin puasa, tubuh menjadi lebih mudah dalam melakukan transisi pembakaran energi. Simpanan gula di tubuh menjadi sumber energi.

"*Selanjutnya, lemak di tubuhlah yang akan digunakan sebagai sumber energi. Di sisi lain, otot dapat dipertahankan, kadar kolesterol bisa turun, diabetes dan tekanan darah pun bisa dikontrol,*" tuturnya.

Puasa juga bisa menjadi sarana detoksifikasi bagi tubuh. Detoksifikasi adalah proses normal tubuh untuk mengeliminasi atau menetralkan racun

yang dihasilkan dari fungsi biokimia melalui usus, hati, ginjal, paru-paru, kelenjar getah bening, dan kulit.

Betapa dahsyat manfaat puasa bagi kesehatan pikiran dan tubuh kita. Tak heran jika Allah pun menganjurkan kaum Muslimin untuk berpuasa, baik puasa wajib maupun puasa sunnah, selain menjanjikan pahala tak terhingga bagi mereka yang berpuasa di bulan puasa.

Memperpanjang Harapan Hidup
Dr. dr. Achdiat Agoes, Sp.S.

Dr. dr. Achdiat Agoes menemukan banyak keutamaan puasa bagi kesehatan dengan mempelajari korelasi antara Islam dan sains. Sejak 1976, dia fokus melakukan penelitian manfaat puasa. Bukan orang lain atau pasiennya yang dia jadikan objek penelitian, tapi dirinya sendiri. Selama 20 tahun, dia rutin menjalani puasa setiap hari Senin dan Kamis hingga kini. Bahkan dia juga rajin puasa bulan Syawal. Dari

hasil penelitiannya, dia menyimpulkan bahwa dengan berpuasa, seseorang akan merasakan tubuh lebih ringan dan lebih nyaman. Pada siang hari, menurutnya perut juga tidak terasa lapar, bahkan aktivitas kerja tidak menurun. Hal ini terjadi karena puasa menurunkan kecepatan metabolisme tubuh. Dia merasakannya sendiri.

Bahkan dia mengaku tidak pernah terjangkit penyakit kelas berat orang seusianya. Seperti hipertensi, kolesterol, diabetes, atau asam urat. Ini persis sesuai dengan ilmu medis yang dia pelajari juga sama. Ketika berpuasa, tubuh mampu mencuci gudang bahan makanan atau nutrisi yang telah masuk dan tersimpan dalam berbagai bentuk pada jaringan-jaringan tubuh.

Achdiat menyimpulkan dengan berpuasa, tubuh dibiasakan dengan pola makan yang lebih fisiologis. Yakni makan di awal hari alias sahur dan makan di awal malam atau berbuka. Keadaan ini memungkinkan tubuh menghemat berbagai enzim pencernaan. Hal itu dapat memperpanjang usia.

Komunitas We Fast

Puasa berselang-selang telah menjadi cara populer untuk mengendalikan ukuran lingkar pinggang, namun apakah cara tersebut juga dapat membantu kita menjalani hari terbaik selama sepekan kita bekerja? Puasa yang sudah lama dipraktikkan baru-baru ini menjadi populer berkat metode-metode diet tertentu seperti 5:2 yang melibatkan pemangkasan jumlah kalori pada hari-hari tertentu. Dan ada bukti bahwa membatasi kalori mempunyai keuntungan jangka panjang, termasuk memperbaiki suasana hati serta kualitas tidur lebih baik.

Tetapi para pekerja teknologi di California, AS, mendapati manfaat baru dari praktik berpuasa. Mereka mengatakan pada hari ketika tidak makan, mereka merampungkan lebih banyak pekerjaan di kantor. Mereka mengaku mengalami kelincahan mental yang lebih baik dan mampu memusatkan perhatian lebih baik pula pada pekerjaan.

Kelompok pekerja itu menyebut diri WeFast, komunitas online dari yang disebut biohackers yang berpendapat bahwa mengutak-utik biologi tubuh manusia akan membuat kita dapat hidup lebih sehat dengan hidup yang lebih terpenuhi pula.

Sebuah perusahaan perintis di San Francisco, Nootrobox, yang muncul dengan gagasan WeFast. Berpuasa menjadi budaya perusahaan, dan meskipun tidak wajib, setiap anggota tim yang terdiri dari 13 orang menjalankan puasa pada hari Selasa.

Pada Rabu pagi, mereka berkumpul bersama anggota kelompok WeFast lain - yang jumlahnya sudah mencapai 1.200 orang - untuk menyantap makan pagi. Makan pagi di warung sekitar itu berfungsi sebagai acara saling memberikan dukungan antara lain dengan berbagi cerita pengalaman berpuasa.

Sejumlah penelitian menunjukkan puasa dalam bentuk berbeda-beda dapat berdampak besar bagi

tubuh manusia. Puasa membuat berbagai perubahan pada level sel, mempengaruhi banyak sistem metabolisme, seperti memberikan bahan bakar ke otak dan mempengaruhi cara tubuh mengatasi stres.

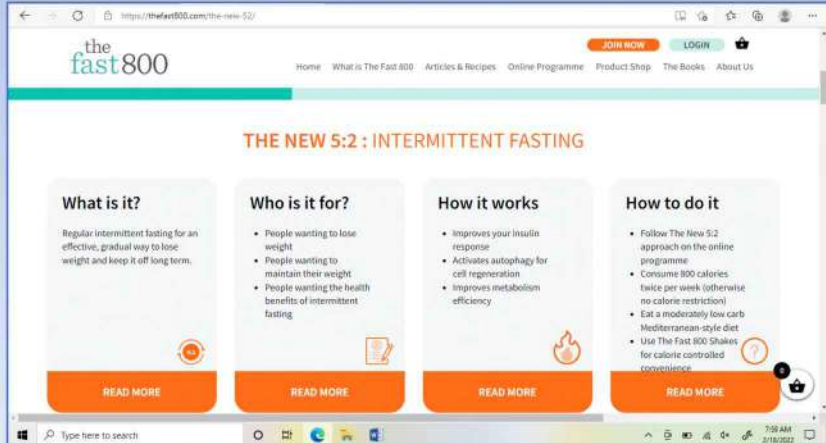
Dan meskipun dampak puasa pada performa kerja belum dibuktikan secara ilmiah, banyak orang yang menjalani rezim puasa - seperti di komunitas WeFast - melaporkan bahwa mereka mengalami rasa waspada yang lebih tinggi - yang mirip dengan rasa senang setelah kita berlari jarak jauh.

Manfaat #1 – Menurunkan Berat Badan

Manfaat yang satu ini sangat menarik, terutama bagi mereka yang punya masalah dengan berat badan. Tidak mudah menurunkan berat badan ke kondisi ideal, bagi sebagian besar orang. Itulah sebabnya, banyak sekali metode diet untuk melakukan hal tersebut.

Manfaat puasa untuk menurunkan berat badan sudah diriset oleh banyak pakar. Sebuah kajian yang dipublikasikan oleh Nutritional Review pada 2015, menyebutkan puasa seharian dapat menurunkan berat badan hingga 9 persen. Puasa juga dapat secara signifikan mengurangi lemak tubuh apabila dilakukan secara rutin dalam rentang waktu 12-24 minggu. Menurut kajian ini, berpuasa lebih efektif menurunkan lemak dan tetap menjaga kondisi jaringan otot, dibanding-kan hanya membatasi asupan kalori.

Dalam kajian lainnya, seorang peneliti menyimpulkan efektifnya puasa dengan pola 5-2 dalam sepekan untuk menjaga keseimbangan tubuh. Lima hari makan seperti biasa, sedangkan dua hari berpuasa. Hal ini sesuai dengan perintah puasa sunah Senin – Kamis. Peneliti mengatakan, selama dua hari dalam sepekan asupan makanan harus dibatasi hanya maksimal 500 kalori. Pada lima hari lainnya, boleh makan seperti biasa. Mereka menyebut pola diet ini sebagai *intermittent fasting*.

Konsep 5-2 berpuasa ini dipopulerkan oleh Dr Michael Mosley sejak 2012 di Inggris (lihat www.thefast800.com). Sampai buku ini ditulis, sang pakar tersebut menjadikan konsep tersebut sebagai andalan programnya untuk menurunkan berat badan. Sudah banyak peserta program tersebut yang merasakan dampak konsep puasa 5-2.

Pola kedua, para ahli menamakannya sebagai *alternate-day fasting* (ADF). Secara harfiah boleh disebut sebagai puasa selang seling; sehari puasa, sehari tidak. Persis seperti yang dijalankan oleh Nabi Daud. Pola kedua ini, dipercaya sangat mujarab dalam menjaga keseimbangan tubuh, termasuk menurunkan berat badan ke kondisi ideal. Silakan klik tautan ini untu melihat bagaimana dunia internasional memanfaatkan puasa untuk keperluan diet.
(https://www.healthline.com/nutrition/alternate-day-fasting-guide#basics)

Jadi, sangat beruntung bagi umat Muslim mendapatkan perintah (baik wajib maupun sunah) untuk menjalankan ibadah puasa. Selain mendapatkan pahala (kebaikan untuk di akhirat kelak), juga mendapatkan dampak secara langsung di dunia berupa kesehatan.

Hasil penelitian FKUI RSCM menunjukkan, selama Ramadan akan terjadi penurunan berat badan, kadar gula darah menjadi terkontrol, kadar kolesterol total dan kolesterol jahat (LDL) akan turun.

Selama Ramadan, terjadi penurunan berat badan dan perubahan komposisi tubuh, kecuali massa protein tubuh. Begitu pula pada ratio pinggang dan pinggul terjadi penurunan. Yang menarik, asupan kalori ternyata tidak berubah pada hari pertama dan hari terakhir puasa.

Tetapi aktivitas yang berhubungan dengan ibadah menjadi meningkat misal peningkatan jumlah salat sunat dan salat Tarawih. Artinya, pengeluaran energi akan meningkat selama

Ramadan. Hal ini yang menyebabkan terjadi penurunan lemak tubuh walaupun asupan makan tetap sama. Asupan makan sebenarnya bisa kita kurangi selama puasa dan tentu hal ini akan membawa dampak yang lebih baik untuk kesehatan.

Penurunan berat badan terjadi lebih besar pada laki-laki dibandingkan wanita. Rata-rata penurunan berat badan pada laki-laki mencapai 1,4 kg dengan rentang +/- 1 kg, sedangkan penurunan pada wanita hanya 0,8 kg dengan rentang +/- 0,8 kg. Pengurangan lemak tubuh mencapai 0,5 kg dengan rentang +/- 0,6 kg.

Puasa juga tidak menyebabkan penurunan protein tubuh. Hal ini merupakan hal yang baik bahwa walau terjadi penurunan berat badan dan penurunan kadar lemak tubuh, tetapi tidak menyebabkan penurunan protein. Protein dibutuhkan untuk kekuatan otot, baik otot anggota gerak, maupun otot untuk pernafasan dan otot jantung.

Puasa yang berlangsung 14 jam tidak akan menyebabkan gangguan kesehatan tubuh, bahkan sebaliknya justru akan memperbaiki tubuh karena yang dibakar hanya lemak tubuh dan tidak membakar protein.

Bukankah nikmat sehat itu sangat mahal?
Selamat menjalankan ibadah puasa...

Manfaat #2 – Kurangi Lemak dalam Tubuh

Jakarta, CNN Indonesia -- Bulan Ramadan tinggal beberapa hari lagi. Seluruh umat Muslim di dunia diwajibkan untuk menjalani puasa selama sebulan penuh. Tidak hanya sebagai jalan ibadah, berpuasa selama bulan Ramadan ternyata juga memiliki banyak manfaat kesehatan yang sudah terbukti secara ilmiah.

Salah satu yang membuktikan manfaat puasa Ramadan adalah penelitian yang dilakukan oleh tim peneliti Departemen Ilmu Penyakit Dalam FKUI-RSCM dengan dibantu tim ahli gizi Instalasi Gizi RSCM Jakarta pada tahun 2013. Hasil penelitian membuktikan, puasa Ramadan dapat mengurangi di lemak di dalam tubuh.

Penelitian yang diberi judul The Ramadan fasting decreased body fat but not protein mass in healthy individuals tersebut dilakukan di RSCM pada 43

orang sehat (staf medis) yang melakukan ibadah puasa Ramadan pada tahun 2013.

Pemeriksaan yang dilakukan meliputi pemeriksaan komposisi tubuh secara lengkap dengan menggunakan alat khusus, yaitu GAIA 359 PLUS (Jawon Medical, South Korea), pemeriksaan antropometri dan analisa asupan makan harian. Pemeriksaan dilakukan pada hari pertama Ramadan, hari ke-28 dan 4-5 minggu setelah puasa Ramadan.

Subjek penelitian diberi kebebasan untuk mengonsumsi makanan seperti biasa saat mereka puasa dan juga tidak ada pembatasan aktivitas. Mereka tetap bekerja seperti biasa sesuai profesi masing-masing, yakni dokter, perawat dan ahli gizi.

Pengukuran berat badan, tinggi badan, dan komposisi tubuh dengan menggunakan alat untuk mengukur komposisi tubuh dengan sistim pengukuran BIA (Bio Impedance Analysis). Melalui alat ini dapat diukur massa protein,

mineral, air, lemak tubuh dan rasio pinggang dan panggul.

Subjek penelitian ini terdiri dari perempuan sebanyak 86 persen dan 44 persen subjek penelitian memiliki berat badan lebih atau kegemukan (IMT > 23 kg/M2). Rata-rata umur subjek penelitian 34 tahun. Indeks Massa Tubuh (IMT) subjek penelitian 23,7 kg/M2.

“Selama Ramadan ternyata terjadi penurunan berat badan dan perubahan komposisi tubuh, kecuali massa protein tubuh. Begitu pula pada rasio pinggang dan pinggul terjadi penurunan,” kata Dr Ari Fahrial Syam, Ketua Tim Peneliti, dalam keterangan tertulisnya yang diterima CNN Indonesia.

Yang menarik, asupan kalori ternyata tidak berubah pada hari pertama dan hari terakhir puasa. Tetapi aktivitas yang berhubungan dengan ibadah menjadi meningkat, misal peningkatan jumlah salat sunat dan salat Tarawih. Artinya

pengeluaran energi akan meningkat selama Ramadan.

“Hal ini yang menyebabkan terjadi penurunan lemak tubuh walaupun asupan makan tetap sama. Asupan makan sebenarnya bisa kita kurangi selama puasa dan tentu hal ini akan membawa dampak yang lebih baik untuk kesehatan,” kata Ari.

Penurunan berat badan terjadi lebih besar pada laki-laki daripada perempuan. Rata-rata penurunan berat badan pada laki-laki mencapai 1,4 kg, sedang penurunan pada perempuan hanya 0,8 kg. Pengurangan lemak tubuh mencapai 0,5 kg.

Menurut Ari, puasa ternyata tidak menyebabkan penurunan protein tubuh. Hal ini merupakan hal yang baik bahwa walau terjadi penurunan berat badan dan penurunan kadar lemak tubuh, tetapi ternyata tidak menyebabkan penurunan protein.

Protein sendiri memang dibutuhkan untuk kekuatan otot baik otot anggota gerak, maupun otot untuk pernapasan dan otot jantung. Puasa yang berlangsung 14 jam tidak akan menyebabkan gangguan kesehatan tubuh bahkan sebaliknya justru akan memperbaiki tubuh karena yang dibakar hanya lemak tubuh dan tidak membakar protein.

"Cuma memang disayangkan lanjutan pemeriksaan pada subjek penelitian setelah 4-5 minggu pasca puasa Ramadan menunjukkan bahwa berbagai paramater komposisi tubuh dan berat badan kembali ke sedia kala seperti saat hari pertama puasa," kata Ari.

Naiknya kembali berat badan setelah Ramadan ini konsisten dengan penelitian di luar negeri, bahkan beberapa penelitian lain mendapatkan bahwa kenaikan berat badan kembali setelah beberapa hari setelah Ramadan. Hal ini menunjukkan bahwa komitmen untuk tetap mempertahankan berat badan selama Ramadan tidak konsisten dan tidak berlangsung lama.

"Puasa Ramadan sebenarnya memberi kesempatan kepada kita untuk hidup sehat. Masalahnya apakah kondisi sehat yang telah kita capai selama puasa Ramadan ini bisa kita optimalkan dan tetap kita pertahankan setelah Ramadan nanti. Apalagi sajian Lebaran yang biasanya begitu menggoda sehingga upaya sehat yang telah dilakukan selama Ramadhan tidak berlangsung lama," ujar Ari.

Manfaat #3 – Meningkatkan Fungsi Otak

Nah, yang satu ini juga sangat menarik untuk disimak. Bagaimana puasa berpengaruh terhadap kesehatan otak manusia. Bahkan meningkatkan fungsi-fungsi otak. Ingat, apa yang ditulis dalam buku ini bukan opini, melainkan hasil riset para ahli di bidangnya.

Kami menyajikan dampak puasa buat otak manusia salah satunya berdasarkan kajian yang termuat dalam website:
https://www.brainfacts.org/thinking-sensing-and-behaving/diet-and-lifestyle/2018/how-does-fasting-affect-the-brain-071318.

Brainfacts.org merupakan lembaga independen non-profit di bidang penelitian otak yang didukung oleh komunitas ilmu saraf global dan diawasi oleh dewan editorial ahli saraf terkemuka dari seluruh dunia. BrainFacts.org berbagi kisah

penemuan ilmiah dan pengetahuan tentang misteri otak yang berpotensi memengaruhi peradaban manusia.

Salah satu publikasi dari Brainfacts.org adalah tentang dampak puasa buat otak manusia. Mark Mattson, ahli saraf di National Institute on Aging dan profesor di Johns Hopkins University, mengungkapkan manfaat puasa yang mengejutkan bagi otak. Menurutnya, otak dan tubuh dapat berfungsi dengan baik dalam keadaan puasa itu. Hasil percobaan Mattson, otak dan tubuh bekerja lebih baik selama puasa. Dalam kasus otak, fungsi kognitif, pembelajaran, memori, dan kewaspadaan semuanya meningkat dengan puasa.

Kesimpulan itu didapatkannya setelah melakukan percobaan terhadap tikus. Memang penelitian Mattson baru dilakukan terhadap hewan, namun hasil tersebut dapat ditarik ke ranah yang lebih luas termasuk ke cara kerja otak manusia.

Sementara itu, publikasi dari National Institute of Health US, menyebutkan bahwa temuan dari penelitian pada hewan menunjukkan puasa bermanfaat untuk mengurangi risiko penyakit Parkinson, stroke iskemik, gangguan spektrum autisme, gangguan mood dan kecemasan. Penelitian di masa depan harus menguraikan apakah efek positif puasa berlaku tanpa memandang usia atau adanya obesitas. Selain itu, variasi dalam pola puasa, asupan kalori total, dan asupan nutrisi tertentu mungkin merupakan komponen yang relevan. Studi longitudinal dan uji klinis acak akan memberikan pengetahuan jangka panjang tentang dampak puasa terhadap perkembangan dan kemajuan penyakit yang berhubungan dengan otak.
(https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8470960/)

Hasil penelitian tersebut terkonfirmasi dari pengakuan para pelaku puasa, seperti tertulis dalam arikel berjudul *Four Ways Fasting May Help Your Brain* di:

https://www.inverse.com/mind-body/how-fasting-affects-the-mind-and-the-body.

Inverse.com merupakan media global milik Bustle Digital Group (BDG) Inggris.

“Saya benar-benar berfungsi lebih baik ketika saya dalam keadaan berpuasa. Saya merasa lebih energik, lebih mampu menangani masalah pekerjaan yang kompleks, dan secara umum lebih bahagia,” tulis salah satu pengguna Reddit, u/bstephens00.

“Saya juga merasa sedikit lebih sehat secara mental, lebih mudah untuk membuat keputusan, dan saya memiliki lebih banyak energi. Sepertinya saya memiliki lebih sedikit kabut otak,” tulis yang lain, u/supervexed.

Penulis pribadi merasakan sendiri bagaimana dampak berpuasa untuk otak, terutama dampak positif fokus dan konsentrasi.

Manfaat #4 – Perkuat Daya Ingat

Mark Mattson, peneliti dari Laboratory of Neurosciences National Institute of Aging menilai puasa juga dapat membantu mempertajam daya ingat. Mattson dan timnya meneliti tentang dampak diet dan puasa terhadap saraf. Hasilnya, puasa ternyata mengakibatkan tekanan oksidatif ringan dan dapat membantu sel saraf memper-baiki kerusakan oksidatif pada DNA.

Puasa dan diet tinggi lemak seperti keto juga diklaim dapat melindungi otak dari potensi parkinson dan alzheimer. Mereka yang disiplin menjalankan metode diet semacam ini juga dinilai lebih fokus dan menunjukkan kemampuan daya ingat yang meningkat.

Puasa membuat pikiran menjadi lebih tenang dan juga melambat, uniknya menurut penelitian ter-nyata pikiran yang melambat ini membuatnya

justru bekerja lebih tajam. Selain itu ditinjau dari segi insting, masalah rasa lapar adalah masalah kelanjutan hidup sehingga wajar jika rasa lapar memaksa kita untuk berpikiran lebih tajam dan kreatif.

Hal ini juga dibuktikan dengan suatu kasus pada sekelompok mahasiswa di University of Chicago yang diminta berpuasa selama tujuh hari. Selama masa itu, terbukti bahwa kewaspadaan mental mereka meningkat dan progres mereka dalam berbagai penugasan kampus mendapat nilai "REMARKABLE."

Seorang ilmuwan di bidang neurologi bernama Mark Mattson, Ph.D yang juga merupakan kepala laboratorium neuroscience di NIH's National Institute on Aging pernah melakukan penelitian mengenai manfaat puasa terhadap kesehatan otak. Hasilnya, puasa secara signifikan dapat melindungi otak dari penyakit de-generatif seperti Alzheimer atau Parkinson.

Aktivitas puasa juga bisa meningkatkan neurotropik yang mampu mempu bantu tubuh untuk memproduksi lebih banyak sel-sel otak, sehingga dapat meningkatkan fungsi dan kinerja otak. Puasa juga dapat membantu membuat pikiran menjadi tenang, yang justru membuat pikiran menjadi lebih fokus dan tajam.

Sebuah tulisan penelitian yang dilakukan Dr. Ratey, seorang psikiaters dari Harvard, mengungkapkan bahwa pengaturan dan pembatasan asupan kalori akan meningkatkan kinerja otak. Dr. Ratey melakukan penelitian terhadap mereka yang berpuasa dan memantau otak mereka dengan alat yang disebut "functional Magnetic Resonance Imaging" (fMRI). Hasil pemantauan itu menyimpulkan bahwa setiap individu obyek menunjukkan aktivitas "motor cortex" yang meningkat secara konsisten dan signifikan.

Berpuasa melatih seseorang hidup teratur, disiplin, dan mencegah kelebihan makan. Karena makanan terkait erat dengan metabolisme tubuh, maka berpuasa juga menyehatkan tubuh. Hasil

riset bahkan membuktikan, berpuasa menyehatkan otak.

Kaitan Puasa dengan kesehatan otak maupun tubuh manusia diuraikan oleh pakar neurosains Prof dr Taruna Ikrar, MD, MPharm, PhD, dalam buku karangannya berjudul *60 Fakta Kesehatan Mutakhir*.

Menurut Taruna, manfaat puasa bagi fungsi dan kesehatan otak dapat dijelaskan secara ilmiah. Dari penelitian plastisitas dan neurogenesis (kelenturan dan perkembangan otak), pada dasarnya sinapsis (jaringan otak) dapat berkembang berdasarkan faktor lingkungan, kejiwaan, dan makanan yang dikonsumsi.

"Lewat Puasa sebulan penuh, berdasarkan plastisitas, neurogenesis, dan fungsional kompensasi, jaringan otak diperbarui. Terbentuk rute jaringan baru di otak, yang berarti terbentuk pribadi manusia baru secara biologis, psikologis, dan fungsional," kata Taruna, alumnus Fakultas Kedokteran Unhas, peneliti dan staf akademik

Fakultas Kedokteran Universitas California, Amerika Serikat.

Saat berpuasa, ada fase istirahat setelah fase pencernaan normal (6-8 jam). Pada fase itu terjadi degradasi lemak dan glukosa darah. Terjadi pula peningkatan *high density lipoprotein* (HDL) dan apoprotein alfa1 serta penurunan *low density lipoprotein* (LDL). Hal ini amat bermanfaat bagi kesehatan jantung dan pembuluh darah karena HDL berefek baik bagi kardiovaskuler, sedangkan LDL berefek negatif bagi pembuluh darah.

Penelitian endokrinologi menunjukkan, pola makan yang rotatif saat berpuasa menyebabkan keluarnya hormon sistem pencernaan, seperti amilase dan insulin dalam jumlah besar, sehingga meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan tubuh. Lebih jauh, Taruna memaparkan bahwa secara biologis, orang yang berpuasa menahan lapar dan dahaga selama sekitar 14 jam.

Dr. Rasjad Indra memberikan bocoran penelitian tentang keberadaan reseptor insulin pada otak manusia. Insulin adalah hormon yang berperan dalam penyimpanan kelebihan makanan. Otak merupakan bagian sel dalam tubuh manusia yang tidak membutuhkan insulin. Meski tidak butuh insulin, otak ternyata memiliki reseptor insulin untuk mengatur glukosa yang dibakar dan menjadi insulin. Ini berhubungan dengan memori di otak.

Bagi orang yang berpuasa, kadar glukosa darahnya rendah sehingga insulin akan turun, dan berakibat menaiknya kinerja reseptor insulin (*up regulation*). Termasuk di otak yang berkorelasi positif pula dengan pengayaan reseptor insulin di memorinya.

Manfaat #5 - Terhindar dari Penyakit Otak

Sebuah hasil penelitian yang dilakukan oleh National Institute of Aging yang terletak di Baltimore, Maryland, Amerika Serikat menemukan bahwa berpuasa dapat membantu seseorang yang memiliki masalah kesehatan mental seperti Parkinson dan Alzheimer. Mereka juga mengatakan bahwa melaksanakan ibadah puasa selama satu atau dua hari setiap minggunya akan membantu Anda untuk membuat otak menjadi lebih sehat sehingga kinerja otak bisa lebih baik.

Selain masalah kinerja otak, ternyata puasa juga bisa memberikan hasil yang lebih baik daripada diet. Para peneliti di institusi tersebut juga menemukan bahwa melakukan puasa selama satu atau dua hari setiap minggu bisa menurunkan berat badan lebih baik daripada melakukan program diet secara berkelanjutan.
Melakukan puasa selama satu atau dua hari dalam seminggu juga akan membantu Anda untuk

mendapatkan berat badan yang Anda inginkan tanpa harus mengganggu metabolisme dalam tubuh Anda. Karena ternyata melakukan diet selama seminggu penuh akan mempengaruhi kinerja otak serta beberapa hormon yang terdapat di dalam tubuh.

Manfaat positif yang bisa Anda dapatkan dengan melakukan Ibadah puasa, termasuk untuk kesehatan otak adalah:

- Bagi Anda yang melakukan pembatasan asupan kalori pada bulan Ramadhan, Anda memiliki resiko yang lebih kecil untuk mengalami penyakit Huntington dan Alzheimer;
- Puasa dapat menurunkan resiko terjadinya trauma, depresi dan stroke;
- Puasa dapat meningkatkan proses autofagi saraf, yaitu suatu proses dimana dilakukan penyingkiran struktur yang tidak lagi digunakan dalam saraf;
- Puasa dapat membuat produksi keton, yang merupakan hasil penguraian lemak, mengalami peningkatan sehingga dapat

membantu Anda untuk menurunkan berat badan.

Oleh karena itu, saat sedang berpuasa, Anda tidak hanya harus menahan lapar dan dahaga Anda tapi juga pikiran dan hati Anda. Jangan sampai Anda mengaku berpuasa tapi sering berpikiran negatif. Selain itu, jangan lupa melakukan berbagai ibadah lain di bulan puasa agar kesehatan jiwa Anda juga bisa terjaga.

Manfaat #6 – Terhindar dari Penyakit Kulit

Percaya tidak percaya ya. Bagaimana hubungan antara puasa dengan penyakit kulit? Ada korelasinya? Seorang peneliti dari Universitas Kairo Mesir Muhammad Dzawahiri menemukan hubungan antara puasa dengan penyakit kulit. Ternyata puasa dapat meningkatkan daya tahan kulit terhadap penyakit dan dapat mencerahkan kulit.

Bagaimana ceritanya?

Pada saat berpuasa maka kandungan air dalam darah berkurang, sehingga berkurang juga kandungan air yang ada di kulit. Untuk sementara hanya pada saat puasa. Hal ini berpengaruh pada:

1. Menambah kekuatan kulit dalam melawan mikroba dan penyakit-penyakit mikroba dalam perut.
2. Meminimalisasi kemungkinan penyakit-penyakit kulit yang menyebar di sekujur

badan seperti sakit psoriasis (sakit kulit kronis).

3. Meminimalisasi alergi kulit dan membatasi masalah kulit berlemak.

Zhawahiri sangat yakin kadar air dalam tubuh dan darah yang berkurang pada saat berpuasa (menyebabkan kadar air berkurang pula pada kulit) menambah daya tahan kulit terhadap gangguan penyakit. Tentu saja, penelitian semacam ini harus ditindaklanjuti dengan penelitian-penelitian lainnya, agar kesimpulan bahwa berpuasa membuat kulit lebih tahan terhadap penyakit, semakin meyakinkan.

Manfaat #7 – Melawan Peradangan

Bagi kebanyakan orang, peradangan akut adalah respons tubuh yang normal untuk melawan infeksi. Namun pada orang-orang tertentu, peradangan kronis dapat menyebabkan masalah serius bagi kesehatan, seperti artritis rheumatoid arthritis, penyakit jantung dan kanker. Nah, beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa puasa dapat menurunkan tingkat peradangan dan membantu meningkatkan kesehatan.

Sebuah studi pada 50 orang dewasa sehat yang dipublikasikan dalam Nutrition Research pada 2012, misalnya, menunjukkan bahwa intermittent fasting selama sebulan dapat menurunkan marker peradangan secara signifikan. Studi lain yang dilaksanakan pada hewan dan dipublikasikan dalam jurnal Cell Report pada 2016 bahkan menunjukkan bahwa puasa dapat menurunkan tingkat peradangan dan membantu

menangani multiple sclerosis (MS) atau sklerosis ganda, sebuah kondisi peradangan kronis

Sementara, peradangan akut adalah proses kekebalan normal yang digunakan untuk membantu melawan infeksi, peradangan kronis dapat memiliki konsekuensi serius bagi kesehatan. Penelitian menunjukkan bahwa peradangan mungkin terlibat dalam perkembangan kondisi kronis, seperti penyakit jantung, kanker dan rheumatoid arthritis.

Beberapa penelitian telah menemukan bahwa puasa dapat membantu mengurangi tingkat peradangan dan membantu meningkatkan kesehatan. Satu penelitian pada 50 orang dewasa yang sehat menunjukkan bahwa puasa selama satu bulan secara signifikan menurunkan tingkat penanda inflamasi.

Studi lain menemukan efek yang sama ketika orang berpuasa selama 12 jam sehari selama satu bulan. Terlebih lagi, satu penelitian pada hewan menemukan bahwa mengikuti diet yang sangat

rendah kalori untuk meniru efek puasa mengurangi tingkat peradangan dan bermanfaat dalam pengobatan *multiple sclerosis*, kondisi peradangan kronis.

Manfaat #8 – Meningkatkan Kesehatan Jantung

Penyakit kardiovaskular merupakan penyakit tidak menular nomor satu yang menyebabkan kematian di seluruh dunia. Puasa mungkin bisa menjadi bagian dari solusi terhadap penyakit ini. Pasalnya, sebuah studi terhadap 110 orang dewasa obesitas yang dipublikasikan pada 2007 di jurnal Serbia Srpski Arhiv za Celokupno Lekarstvo menunjukkan bahwa puasa selama tiga minggu dapat menurunkan tekanan darah, trigliserida, kolesterol total dan kolesterol LDL.

Dalam studi yang lebih besar lagi terhadap 4.629 orang dan dipublikasikan pada 2008, ditemukan juga kaitan kuat antara puasa dengan meurunnya risiko penyakit jantung koroner dan risiko diabetes yang merupakan faktor risiko dari penyakit jantung.

Manfaat #9 – Kurangi Potensi Serangan Jantung

Penelitian yang diterbitkan British Journal of Medicine menunjukkan seseorang yang rutin menjalankan puasa dengan jeda waktu tertentu (*intermittent fasting*) juga memiliki risiko serang-an jantung lebih rendah.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik pada partisipan yang terlibat dalam penelitian. Yang dimaksud tekanan darah sistolik ialah tekanan yang diterima pembuluh darah ketika jantung ber-detak. Partisipan yang tidak menjalankan puasa cenderung mengalami peningkatan tekanan darah sistolik.

Penurunan tekanan darah sistolik berpengaruh langsung dalam mengurangi tekanan pada arteri sekaligus mengurangi risiko serangan jantung.

Manfaat #10 – Memperpanjang Usia

Ternyata, puasa tidak hanya baik bagi kesehatan rohani semata, namun juga memiliki manfaat bagi kesehatan jasmani. Tim ilmuwan dari Georgia State University mengungkap bahwa molekul β-Hydroxtbutarate (β-HB), yang diproduksi oleh hati selama puasa, kelaparan, atau keterbatasan kalori, dapat menunda penuaan pembuluh darah melalui pencegahan senesens khususnya pada sel endotelial, yang melapisi permukaan bagian dalam pembuluh darah.

Perlu diketahui, senesens merupakan penurunan kemampuan sel untuk membelah dan memper-banyak diri secara gradual. Molekul β-HB tidak hanya mendorong sel untuk membelah diri, namun juga membantunya memerangi senesens yang disebabkan oleh akumulasi kerusakan DNA, yang selama ini menjadi penyebab utama penuaan.

Menurut Ahli Salah satu pemicu kematian paling besar di dunia adalah penyakit jantung dan pembuluh darah, di mana faktor usia menjadi faktor risiko utamanya. Hal ini karena kerusakan yang terjadi pada pembuluh darah kita semakin meningkat dan terakumulasi seiring pertambahan usia.

“Saat seseorang bertambah tua, pembuluh darah yang berperan sebagai penyedia suplai bagi beberapa organ berbeda adalah yang paling sensitif terhadap kerusakan terkait usia,” terang Ming-Hui Zou, direktur Center for Molecular and Translational Medicine di Georgia State University. “Jika kita dapat membuat sistem peredaran darah kembali 'muda', maka bukan hanya risiko penyakit kardiovaskuler saja yang menurun, namun juga penyakit Alzheimer dan kanker,” tambahnya.

Sayangnya, dibutuhkan lebih dari sekedar puasa seharian penuh untuk memproduksi molekul β-HB secara alami. Hati hanya membuat molekul β-

HB selama periode di mana asupan makanan sangat terbatas, kelaparan hebat, atau tubuh melakukan olahraga intens dalam jangka panjang. Hal ini mendorong para peneliti untuk mengem-bangkan senyawa yang dapat meniru efek β-HB.

“Sudah lama diketahui bahwa berpuasa dapat memiliki efek anti penuaan, namun temuan kami menyediakan bukti hubungan kimiawinya”, ujar Zou. “Langkah selanjutnya adalah mencari bagaimana mengubah temuan ini menjadi alat yang dapat digunakan oleh semua orang, bukan hanya pelaku diet,” tutupnya. Temuan ini dipublikasikan di jurnal Mollecular Cell.

Manfaat #11 – Mempercantik Diri

Alvenia M. Fulton, Direktur Lembaga Makanan Sehat "Fultonia" di Amerika Serikat menyatakan bahwa puasa adalah cara terbaik untuk memperindah dan mempercantik wanita secara alami.

Puasa menghasilkan kelembutan, pesona, dan daya pikat. Puasa menormalkan fungsi-fungsi kewanitaan dan membentuk kembali keindahan tubuh (*fasting is the ladies best beautifier, it brings grace charm and poice, it normalizes female functions and reshapes the body contour*).

Yuri Nikolayev pakar puasa buat kesehatan asal Rusia, menilai kemampuan untuk berpuasa yang mengakibatkan orang yang bersangkutan menjadi awet muda, sebagai suatu penemuan (ilmu) terbesar abad ini.
"Menurut pendapat Anda, apakah penemuan terpenting pada abad ini? Jam radioaktif? Bom

exoset? Menurut pendapat saya, penemuan terbesar abad ini ialah kemampuan seseorang membuat dirinya tetap awet muda secara fisik, mental, dan spiritual, melalui puasa yang rasional.”

Dr. Ray Walford, peneliti terkenal dari UCLA mengatakan, "Mengurangi makan sejauh ini adalah satu-satunya metode yang kami ketahui secara konstan memperlambat proses penuaan."

Suatu ungkapan kuno dari Yunani mengatakan, "Daripada menggunakan obat-obatan, berpuasa-lah". Dalam ajaran agama Kristen, Yesus mengatakan untuk berpuasa selama 40 hari dalam suatu meditasi. Sedang pada umat muslim di seluruh dunia selalu berpuasa selama 30 hari setiap tahunnya selama bulan suci Ramadhan.

Kita selalu dinasehati ketika sakit, yang terbaik haruslah tetap makan agar bisa menjaga tenaga kita. Sebenarnya, kenyataannya bukan itu. Jika seorang yang sakit benar-benar berpuasa, tenaga

yang lebih banyak akan tersedia untuk membantu untuk memerangi penyakit karena tubuh dibebas-tugaskan dari tugas mencerna makanan.

Energi yang dibutuhkan untuk mencernakan makanan sangatlah besar. Selalu ada nasehat agar tidak berenang setelah makan atau kalau tidak dituruti kita akan kram di dalam air. Contoh lain yaitu dalam festival seperti Thanksgiving ketika orang-orang makan seperti tidak ada hari esok.

Setelah makan sebanyak itu, akan terasa bertenaga atau lelah? Contoh yang mudah yaitu ketika makan besar sebelum tidur, ketika bangun akan terasa sangat lelah. Alasannya semua di sini sangat mudah, mencerna makanan membutuh-kan energi yang sangat besar.

Ketika Anda berpuasa, semua energi yang ada akan difokuskan untuk mengeliminasi racun yang ada dalam badan. Sayangnya hanya binatang dan bayi yang tetap punya insting alami ini ketika sakit dan menolak untuk makan.

Manfaat #12 – Perkuat Daya Tahan terhadap Stres

Menurut tim ilmuwan, banyak bukti bahwa diet puasa (intermittent fasting bisa memicu peralihan metabolik, yang bisa memberikan efek bermanfaat bagi kesehatan seperti misalnya memperpanjang usia.

Sebuah laporan yang diterbitkan jurnal medis umum New England Journal of Medicine edisi Desember 2019, mengungkapkan, makan pada rentang waktu enam jam dan berpuasa selama 18 jam bisa memicu peralihan metabolik dari energi berbasis glukosa menjadi energi berbasis keton. Artinya sumber energi tubuh beralih dari gula ke lemak.

Peralihan metabolik, ungkap penelitian itu, bisa meningkatkan daya tahan terhadap stres, memperpanjang usia, serta menurunkan peluang terserang penyakit termasuk kanker dan obesitas.

Penelitian tersebut membeberkan, karena sebagian besar riset berfokus pada orang dewasa paruh baya dan anak muda yang kelebihan berat badan, dibutuhkan lebih banyak upaya untuk menemukan apakah berpuasa bagus untuk segmen populasi lainnya.

Mark Mattson, profesor ilmu saraf di Universitas Johns Hopkins Amerika Serikat yang juga menjadi penulis dalam penelitian ini, mengatakan, Tim peneliti "tidak sepenuhnya memahami mekanisme spesifiknya," tetapi dengan bimbingan dokter, diet puasa dapat menjadi bagian dari gaya hidup sehat.

Kata Mattson, ada dua bentuk puasa yang umum, yaitu puasa harian dengan aktivitas makan dibatasi waktu dan puasa selama dua hari dalam sepekan, dengan asupan makanan dibatasi 500 hingga 700 kalori pada waktu hari berpuasa.

Hormon Pemicu Stres – Dr. Sabah al-Baqir

Al-Bagir dan kawan-kawan dari tim Fakultas Kedokteran Universitas King Saud Saudi Arabia melakukan penelitian dengan hasil kesimpulan: berpuasa dapat mengurangi jumlah hormon pemicu stress.

Mereka melakukan studi terhadap hormon prolaktin, insulin dan kortisol, pada tujuh orang laki-laki yang berpuasa sebagai sampel. Hasilnya bahwa tidak ada perubahan signifikan pada level kortisol, prolaktin, dan insulin. Hal ini menunjukkan bahwa puasa terutama pada bulan Ramadhan bukanlah pekerjaan yang memberatkan, dan tidak mengakibatkan tekanan mental maupun saraf.

Percobaan ini menunjukan peningkatannya terjadi pada perbedaan waktu saja. Apabila pada hari tidak puasa prolaktin mengalami kenaikan tertinggi pada jam 16.00. sementara pada bulan Ramadhan mengalami puncaknya pada pukul 21.00 dan menurun lagi sampai batas terendahnya pukul 04.00.

Sementara insulin meningkat pada pukul 16.00, sedang pada bulan Ramadhan pukul 21.00, menurun sampai batas terendah pukul 16.00. Sedangkan kortisol pada hari biasa mencapai puncaknya pukul 09.00, menurun pada pukul 21.00, sementara pada bulan Ramadhan tidak ada perubahan berarti.

Manfaat #13 – Netralisasi Racun dalam Tubuh

Dokter Subandi Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang. Saat berbicara dalam pengajian rutin di Masjid Raden Patah juga di lingkungan Universitas Brawijaya, Dokter Subandi mengatakan bahwa secara umum orang yang berpuasa itu dapat meningkatkan detoksifikasi, artinya tubuh akan mempunyai daya menetralisir racun dari luar tubuh yang sangat tinggi racun tersebut diantarannya efek buruk dari bahan kimia, nikotin, tar, dan barang berbahaya lainnya.

Tidak hanya rokok saja namun bisa juga racun insektisida yang dibawa sayuran saat kita makan serta polusi kendaraan bermotor yang kita hirup ketika dijalan raya apalagi seperti sekarang ini kendaraan benar-benar cukup padat dan racun-racun lainnya.

Manfaat #14 – Autophagy (Restorasi Sel Tubuh)

Dalam ajaran Islam, berpuasa merupakan salah satu ibadah menahan rasa haus, lapar dan hawa nafsu sejak waktu subuh hingga maghrib. Ibadah berpuasa dipercaya tak hanya membawa kebaikan terhadap aspek rohani tetapi juga jasmani.

Tak sekadar anggapan, peneliti asal Jepang, Profesor Yoshinori Ohsumi, membuktikan secara ilmiah bahwa puasa dapat membawa dampak baik bagi kesehatan. Peraih nobel ini menemukan bahwa puasa berkaitan erat dengan autophagy.

Autophagy merupakan istilah Yunani yang berarti 'memakan diri sendiri'. Secara ilmiah, autophagy dikenal sebagai kemampuan sel dalam tubuh untuk memakan atau menghancurkan komponen tertentu di dalam sel itu sendiri.

Melalui penelitiannya, Ohsumi menemukan bahwa autophagy memegang peran besar dalam

tubuh. Mekanisme ini berperan besar dalam mengontrol fungsi-fungsi fisiologis penting di mana komponen sel perlu didegradasi dan didaur ulang.

Dengan autophagy, sel dapat dapat mengisolasi bagian dari sel yang rusak, mati, tidak bisa diperbaiki, terserang penyakit maupun terinfeksi. Setelah mengisolasi bagian yang bermasalah, sel kemudian menghancurkan bagian tersebut menjadi sesuatu yang tidak membahayakan dan melakukan daur ulang untuk menghasilkan energi dalam sel.

Dari mekanisme ini, komponen-komponen sel yang rusak akan dibangun dan diperbaharui kembali. Pada kasus sel yang terkena infeksi, autophagy juga dapat mengeliminasi bakteri atau virus penginfeksi. Tak hanya itu, autophagy juga berkontribusi dalam perkembangan embrio hingga pencegahan dampak negatif dari proses penuaan.

Dari temuan ini diketahui bahwa mekanisme autophagy tak hanya berdampak baik pada kondisi sel yang bersangkutan saja. Mekanisme autophagy juga terbukti berperan menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan.

Karena autophagy berkaitan dengan kondisi kesehatan seseorang, gangguan dalam proses autophagy juga dapat menyebabkan masalah kesehatan. Beberapa masalah kesehatan yang berkaitan dengan terganggunya proses autophagy ialah diabetes tipe 2, kelainan saraf, kanker dan berbagai penyakit yang berkaitan dengan usia.

Berdasarkan penelitian, Ohsumi juga menemukan satu cara sedernana untuk 'memancing' terjadinya autophagy dalam sel. Seperti dilansir dari laman resmi Buchinger Wilhelmi, cara sederhana tersebut ialah berpuasa.

Ohsumi menemukan bahwa kunci untuk 'mengaktivasi' proses autophagy pada sel ialah kondisi kekurangan nutrisi. Di sisi lain, berpuasa membuat otak menerima sinyal bahwa tubuh

sedang kekurangan makanan dan mencari-cari makanan yang tersisa dalam tubuh.

Proses ini membuat autophagy teraktivasi dan sel mulai melakukan perusakan terhadap protein yang rusak ataupun tua di dalam tubuh. Ketika kadar insulin dalam tubuh menurun, glucagon mulai bekerja dan membersihkan sisa-sisa sel yang telah mati atau rusak.

Selama proses ini, tubuh harus terbebas dari makanan atau minuman minimal selama 12 jam, sesuai dengan durasi berpuasa umat Muslim pada umumnya. Sedikit saja makanan yang masuk ke tubuh sebelum 12 jam dapat membuat proses autophagy terhenti.

Seperti dilansir Saudi Gazette, manfaat dari ibadah berpuasa ini sebaiknya tak hanya dirasakan saat Ramadhan saja. Ibadah puasa sunnah yang rutin akan merangsang terjadinya proses autophagy lebih sering sehingga tubuh pun akan menjadi lebih sehat.

Berdasarkan temuan ini, Ohsumi berhasil memenangkan Hadiah Nobel di bidang Ilmu Fisiologi atau Kedokteran. Menurut New York Times, Ohsumi resmi menerima penghargaan bergengsi ini pada 3 November 2016.

Manfaat #15 – Kurangi Pertumbuhan Sel Kanker

Kanker merupakan penyakit yang ditandai dengan pertumbuhan sel yang abnormal. Meski tergolong sebagai penyakit yang sulit disembuhkan, efek buruk pertumbuhan sel kanker ternyata dapat dikurangi dengan berpuasa. Sejumlah penelitian terkait pernyataan ini masih berdasarkan hasil eksperimen pada hewan dan model sel tertentu.

Namun, hasil eksperimen lainnya menunjukkan penderita kanker yang berpuasa 8-10 jam jelang pengobatan rutin tidak merasakan adanya rasa pegal, lemas, atau gangguan pencernaan saat menjalani pengobatan.

Manfaat #16 – Perbaiki Fungsi dan Kinerja Sel

Saat puasa terjadi perubahan dan konversi yang masif dalam asam amino yang terakumulasi dari makanan, sebelum didistribusikan dalam tubuh terjadi format ulang. Sehingga, memberikan kesempatan tunas baru sel untuk memperbaiki dan merestorasi fungsi dan kinerjanya.

Pola makan saat puasa dapat mensuplai asam lemak dan asam amino penting saat makan sahur dan berbuka. Sehingga terbentuk tunas-tunas protein, lemak, fosfat, kolesterol dan lainnya untuk membangun sel baru dan membersihkan sel lemak yang menggumpal di dalam hati. Jumlah sel yang mati dalam tubuh mencapai 125 juta perdetik, namun yang lahir dan meremaja lebih banyak lagi.

Sedangkan Dr. M. Syelton mengatakan bahwa menurut penelitian, puasa memicu peremajaan

organ dan jaringan tubuh, buktinya luka parah lebih cepat sembuh ketika seseorang dalam kondisi berpuasa ketimbang saat tidak berpuasa. Begitu juga dengan tulang yang patah, akan lebih cepat tersambung kembali saat si penderita berpuasa. Puasa juga dapat meningkatkan kesuburan pada wanita. Selain itu beliau juga pernah mengobati pasien anemia yang cukup kronis dengan terapi puasa.

Jumlah sel yang mati dalam tubuh mencapai 125 juta per detik, namun yang lahir dan meremaja lebih banyak lagi. Saat puasa terjadi perubahan dan konversi yang massif dalam asam amino yang terakumulasi dari makanan. Sebelum didistribusikan dalam tubuh terjadi format ulang. Sehingga memberikan kesempatan tunas baru sel untuk memperbaiki dan merestorasi fungsi dan kinerjanya.

Pola makan saat puasa dapat mensuplai asam lemak dan asam amino penting saat makan sahur dan berbuka. Sehingga terbentuk tunas-tunas protein , lemak, fosfat, kolesterol dan lainnya

untuk membangun sel baru dan membersihkan sel lemak yang menggumpal di dalam hati.

Manfaat #17 - Bantu Obati Leukimia Anak

Peneliti dari pusat kesehatan UT Southwestern menemukan fakta menggembirakan bahwa ternyata puasa dapat menghambat sel kanker leukimia yang umum diderita oleh anak-anak. Namun, strategi ini kurang berhasil jika diterapkan pada penderita leukemia dewasa.
"Penelitian ini telah diujicobakan pada tikus. Efek puasa terhadap kanker darah leukemia tergantung dengan tipenya sehingga kita membutuhkan target baru dalam upaya menyembuhkan leukemia," ujar Dr. Chengcheng "Alec" Zhang seperti yang dikutip dari medical express.

Ia melanjutkan, "Kami juga meneliti tentang mekanisme yang terjadi di dalam tubuh penderita leukemia terharap metode perawatan yang lain."
Profesor rekanan fisiologi di UT Southwestern ini menjelaskan bahwa metode puasa baik diterapkan pada pasien lymphoblastic leukemia

akut, atau biasa disebut dengan ALL - B-sell ALL dan T-cell ALL yang ada pada anak-anak.

Metode ini tak dapat diterapkan pada acute myeloid leukemia (AML) atau leukemia myeloid akut yang biasa terdapat pada orang dewasa. Hal inilah yang membuat dokter berkesimpulan bahwa perawatan leukemia pada anak dan dewasa harus dibedakan.

Kanker darah jenis leukemia pada anak biasa disebut dengan ALL, perawatan pada pasien ALL dengan berpuasa itu memiliki efektivitas hingga 90%. Namun, reaksi yang berbeda ditunjukkan oleh pasien dewasa yang menunjukkan ketidak efektifan metode tersebut.

Leukemia orang dewasa dan anak-anak berasal dari sel darah sumsum tulang yang diturunkan berbeda. ALL mempengaruhi sel-sel B dan sel T, dua jenis sel tersebut dapat melawan penyakit sel darah putih sistem kekebalan tubuh.

Sedangkan, diantara jenis lainnya, AML mengincar jenis sel darah putih seperti makrofag dan granulosit. Pada ALL dan AML, sel-sel kanker yang belum matang tidak akan berkembang biak secara tak terkendali.

Sel-sel tersebut akan gagal bekerja dengan baik dan perlahan akan menggantikan sel-sel darah yang sehat dan menyebabkan anemia serta infeksi. Dari sinilah, berbagai masalah akan timbul.

Para peneliti menciptakan beberapa percobaan dengan tikus yang terkena leukimia akut sebagai objeknya. Tikus tersebut telah menjalani diet yang ketat. Kemudian, mereka menggunakan protein neon hijau atau kuning untuk menandai kanker tersebut dan menandai respon terhadap metode puasa. Sehingga akan terlihat apakah perawatannya berhasil atau tidak.

Hasil yang keluar sangat memuaskan, Peneliti menemukan bahwa dalam model ALL, rejimen yang terdiri dari enam siklus satu hari puasa

diikuti dengan satu hari makan benar-benar dapat menghambat kerja kanker.

Pada akhir tujuh minggu, tikus yang berpuasa hampir tidak memiliki sel-sel kanker yang dapat dideteksi dibandingkan dengan rata-rata hampir 68 persen dari sel-sel ditemukan kanker di daerah uji tikus non-berpuasa.

Dibandingkan dengan tikus yang makan dengan pola yang normal, tikus yang menjalani puasa mengalami penurunan dramatis dalam persentase sel-sel kanker dalam sumsum tulang dan limpanya serta menurunkan jumlah sel darah putih, Limpa tersebut berperan untuk menyaring darah.

Tikus yang menjalani metode puasa selama tujuh minggu tersebut memiliki limpa dan lambung yang sehat seperti tikus normal sekalipun awalnya terdapat sel kanker leukemia. Tikus pada percobaan ALL tersebut biasanya akan tewas pada hari ke 59, namun 75% tikus yang berpuasa mampu bertahan hidup hingga 120 hari lamanya.

Puasa dikenal untuk mengurangi tingkat leptin, molekul sel sinyal yang dibuat oleh jaringan lemak. Selain itu, penelitian sebelumnya menunjukkan adanya pelemahan leptin reseptor di pasien menusia yang memiliki ALL.

Sehingga, para peneliti mempelajari kedua tingkat leptin dan reseptor leptin dalam model tikus tersebut. Mereka menemukan bahwa tikus ALL menunjukkan penurunan aktivitas reseptor leptin yang kemudian meningkatkan kemampuannya dengan puasa intermiten.

"Kami menemukan bahwa puasa membuat terjadinya penurunan kadar leptin yang beredar dalam aliran darah serta menurunkan kadar leptin di dalam sumsum tulang. Efek ini menjadi lebih jelas dengan siklus berulang puasa. Setelah puasa, tingkat kepulihan leptin tampaknya sesuai dengan tingkat di mana sel kanker ALL dibersihkan dari darah," ujar dokter Zhang.

Ia melanjutkan, "Hal yang lebih penting adalah untuk menentukan apakah sel ALL dapat menjadi

resisten terhadap efek dari puasa," katanya. "Ini juga akan menarik untuk menyelidiki apakah kita dapat menemukan cara-cara alternatif yang meniru puasa untuk memblokir pertumbuhan ALL."

Karena tidak melibatkan obat dan hanya berpuasa saja, para peneliti bekerja sama dengan dokter diharapkan segera membuat penerapan percobaan ini kepada manusia. Sehingga kita bisa mengetahui seberapa efektif pola puasa untuk melawan leukemia pada anak.

Manfaat #18 – Tingkatkan Kekebalan Tubuh

Dr Ahmad al-Qadhi dan Dr. Riyadh al-Bibabi, kedua pakar ini bersama rekannya di Amerika Serikat melakukan uji laboratorium terhadap sejumlah sukarelawan yang berpuasa selama bulan Ramadhan.

Hasil penelitian ini menunjukkan pengaruh positif puasa yang cukup signifikan terhadap sistem kekebalan tubuh. Indikator fungsional sel-sel getah bening (lymfocytes) membaik hingga sepuluh kali lipat.

Walaupun jumlah keseluruhan sel-sel getah bening tidak berubah, namun persentase jenis getah bening yang bertanggung jawab melindungi tubuh dan melawan berbagai penyakit mengalami kenaikan yang pesat.

Manfaat #19 – Tingkatkan Kualitas Tidur

Selain memiliki nilai ibadah, puasa juga punya manfaat positif bagi kesehatan jika dilakukan dalam jangka panjang.

Mulai dari membantu menjaga kestabilan berat badan, hingga meningkatkan kualitas tidur.

Demikian disampaikan oleh peneliti dari Pennington Biomedical Research Centre di Lousiana, Corby Martin, dikutip dari CNN.

Dalam studi yang dia lakukan terhadap 218 responden, ditemukan bahwa puasa dalam jangka panjang bermanfaat bagi kesehatan.

Seperti dipublikasikan dalam jurnal JAMA Internal Medicine, dalam studi tersebut Martin meminta responden untuk menerapkan pola makan puasa.

baca juga: https://ganaislamika.com/puasa-kaum-sufi-5-psikologi-puasa-dalam-ihya-ulumuddin-1/

Hasilnya, mereka yang menerapkan pola makan ini rata-rata mengalami penurunan berat badan sebanyak 10 persen.

Selain penurunan berat badan, terdapat pula laporan dari responden berupa perbaikan kualitas hidup, termasuk di antaranya kualitas tidur, kebugaran tubuh, serta dalam aktivitas seksual.

“Dengan rutin berpuasa, nafsu makan mereka jadi semakin reda dan terkontrol. Dari berat badan yang turun, responden juga memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

Mereka menjadi lebih mudah untuk bergerak, serta mengurangi nyeri pada sendi,” imbuh Martin.

Manfaat #20 – Turunkan Kadar Gula dalam Tubuh

Dr. Muhammad Munib dan kawan-kawan dari Turki juga melakukan sebuah kaji selidik terhadap seratus responden muslim. Sampel darah mereka diambil sebelum dan diakhir bulan ramadhan, untuk dilakukan analisis dan pengukuran terhadap kandungan protein, total lemak (total lipid), lemak fosfat, asam lemak bebas, kolesterol, albumin, globulin, gula darah, tryglycerol, dan unsur-unsur pembentuk darah lainnya, dan didapat,

antara lain bahawa terjadi penurunan umum pada kadar gula (glukosa) dan tryacyglicerol orang yang berpuasa, terjadinya penurunan parsial dan ringan pada berat badan, tidak terlihat adanya aseton dalam urin, baik dalam awal maupun akhir puasa, sebab sebelum puasa ramadan, kenyataan ini menegaskan tidak adanya pembentukan zat-zat keton yang berbahaya bagi tubuh selama bulan

puasa islam, Dengan keutamaan puasa, glikogen dalam tubuh mengalami peremajaan, memompa gerakan lemak yang tersimpan, sehingga menghasilkan energi yang lebih meningkat.

Para peneliti dari Intermountain Medical Center Heart Institute menemukan bahwa puasa yang dilakukan secara periodik dapat menurunkan kadar glukosa dalam darah. Puasa juga dapat mencegah terjadinya diabetes melitus tipe 2. Hal ini dikarenakan saat berpuasa tubuh akan memanfaatkan energi dari cadangan glikogen dalam hati dan dari sel-sel lemak. Penurunan jumlah sel-sel lemak ini akan mencegah terjadinya resistensi terhadap hormon insulin, sehingga dapat menurunkan risiko diabetes melitus tipe 2.

Menurunkan resistensi insulin

Ada beberapa studi yang menghubungkan puasa dengan menurunnya resistensi insulin. Sebuah review yang dipublikasikan dalam Translational Research pada 2014 adalah salah satu contohnya. Studi ini menemukan bahwa intermittent fasting

dan alternate-day fasting sama efektifnya dengan membatasi asupan kalori dalam mengurangi resistensi insulin. Bila resistensi insulin berkurang, maka sensitivitas tubuh terhadap insulin akan meningkat dan pemindahan glukosa dari darah ke sel pun menjadi lebih efisien. Dikombinasikan dengan potensi puasa dalam menurunkan kadar gula darah, turunnya resistensi insulin dapat membantu menstabilkan kadar gula darah.

Manfaat #21 – Baik buat Penderita Diabetes

Puasa Ramadhan pada penderita diabetes tipe 2 tidak berpengaruh dan tidak terdapat perbedaan protein gula, protein glikosilat dan hemoglobin glikosilat. Namun pada penderita diabetes tipe tertentu sebaiknya harus berkonsultasi dengan dokter bila hendak berpuasa. Diantaranya adalah penderita diabetes dengan keton meningkat, sedang hamil, usia anak atau komplikasi lain seperti gagal ginjal dan jantung.

22. Puasa juga berguna untuk mencegah penyakit kencing manis. Dalam suatu penelitian diungkapkan bahwa kadar gula seseorang mengalami penurunan dengan dilakukannya ibadah puasa. Di USA telah ditemukan sebuah kesimpulan dari kajian-kajian ilmiah yang membahas kekuatan puasa untuk mencegah penyakit kencing manis.

Puasa saangat bagus dalam menurunkan kadar gula dalam darah hingga mencapai kadar seimbang. Berdasarkan hal ini, maka sesungguhnya puasa memberikan kepada kelenjar pankreas kesempatan yangbaik untuk istirahat. Maka, pankreas pun mengeluarkan insulin yang menetralkan gula menjadi zat tepung dan lemak dikumpulkan di dalam pankreas.

Apabila makanan kelebihan kandungan insulin, maka pankreas akan mengalami tekanan dan melemah. Hal ini hingga akhirnya pankreas tidak bisa menjalankan fungsinya. Maka, kadar darah pun akan merambat naik dan terus meningkat hingga akhirnya muncul penyakit diabets. Dan sudah banyak dilakukan usaha pengobatan terhadap diabets ini di seluruh dunia dengan mengikuti "sistem puasa" selama lebih dari 10 jam dan kurang dari 20 jam.

Setiap kelompok mendapatkan pengaruh sesuai dengan keadaannya. Kemudian, para penderita tersebut mengkonsumsi makanan ringan selama berurutan yang kurang dari 3 minggu. Dan

metode semacam ini telah mencapai hasil yang menakjubkan dalam pengobatan diabets dan tanpa menggunakan satu obat-obatan kimiawi pun.

Researchers at the Intermountain Heart Institute at Intermountain Medical Center in Murray, Utah, noticed that after 10 to 12 hours of time fasting, the body starts scavenging for other sources of energy throughout the body to sustain itself. The body pulls LDL (bad) cholesterol from the fat cells and uses it as energy.

"Fasting has the potential to become an important diabetes intervention," says Benjamin Horne, PhD, director of cardiovascular and genetic epidemiology at the Intermountain Medical Center Heart Institute and lead researcher on the study

Dr. Horne says that more in-depth study is needed, but the findings lay the groundwork for that future study.

"Although fasting may protect against diabetes," said Dr. Horne. "It's important to keep in mind that these results were not instantaneous in the studies that we performed. It takes time. How long and how often people should fast for health benefits are additional questions we're just beginning to examine."

Manfaat #22 – Menurunkan Resistensi Insulin

Ada beberapa studi yang menghubungkan puasa dengan menurunnya resistensi insulin. Sebuah review yang dipublikasikan dalam Translational Research pada 2014 adalah salah satu contohnya. Studi ini menemukan bahwa intermittent fasting dan alternate-day fasting sama efektifnya dengan membatasi asupan kalori dalam mengurangi resistensi insulin.

Apabila resistensi insulin berkurang, maka sensitivitas tubuh terhadap insulin akan meningkat dan pemindahan glukosa dari darah ke sel pun menjadi lebih efisien. Dikombinasikan dengan potensi puasa dalam menurunkan kadar gula darah, turunnya resistensi insulin dapat membantu menstabilkan kadar gula darah.

Manfaat #23 – Pelihara Alat Pencernaan

Studi ilmiah terbaru menyatakan bahwa puasa berfungsi sebagai terapi dari bahaya penyakit-penyakit kontemporer. Dan juga sebagai pembaharu jaringan-jaringan sel disamping mampu menghilangkan unsur-unsur penyakit yang tidak dibutuhkan lagi.

Puasa dapat memberi ruang pada usus dan perut untuk menyaring makanan, ia bisa meredahkan aktivitas kotoran dalam usus dan perut. Kondisi seperti ini mampu memberi ruang yang tepat untuk mengobati luka dengan adanya selaput lendir. Kemudian daya serap itu terhenti dari usus. Pada akhirnya asam ammonia tidak mampu menyampai jantung, glukosa ataupun zat garam.

Atas dasar inilah sel-sel jantung tidak dapat melakukan pembentukan struktur glikogen, protein, kolesterol dikarenakan tidak adanya

hubungan yang terbentuk. Itulah hasil dari kekosongan usus dari berbagai makanan. Karenanya penyerapan menjadi tersumbat. Dengan demikian ibadah puasa memberikan ruang bagi sel-sel jantung untuk menghindari terjadinya lemak-lemak yang terkadang meresap di dalamnya.

Dalam bukunya, Prof. Nicholev Wanzlop mengatakan bahwa "lapar dapat berguna sebagai terapi kesehatan". Sebuah keharusan bagi setiap individu di dalam komunitas negara besar untuk mengontrol fisiknya, dengan cara membuang kotoran-kotoran yang mengandung zat beracun dalam tubuh. Prakteknya yaitu dengan menahan lapar pada periode-periode tertentu dengan meninggalkan mengkonsumsi makanan pada rentang masa 3 - 4 minggu.

Alexis Carrel, pemenang hadiah Nobel di bidang kedokteran, dalam bukunya Man the Unknown mengatakan, ‘Banyaknya porsi makanan dapat melemahkan fungsi organ, dan itu merupakan faktor yang besar bagi berdiamnya jenis-jenis

kuman dalam tubuh. Fungsi tersebut adalah fungsi adaptasi terhadap porsi makanan yang sedikit... Gula pada jantung bergerak, dan bergerak pula lemak yang tersimpan dalam kulit. Semua organ tubuh mengeluarkan zat khususnya untuk mempertahankan keseimbangan internal dan kesehatan jantung. Puasa benar-benar membersingkan dan pengganti jaringan tubuh kita.'

Manfaat #24 – Punya Efek Anti-Inflamasi

Dari penelitian yang dilakukan oleh para peneliti di Yale School of Medicine yang dipublikasikan di Nature Medicine, puasa memiliki efek antiinflamasi yang berperan dalam menurunkan risiko terjadinya diabetes tipe 2, aterosklerosis dan penyakit Alzheimer. Saat puasa terbentuk senyawa b-hidroksibutirat yang menghambat secara langsung NLRP3 sebagai bagian dari kompleks protein yang disebut dengan inflammasome.

Inflammasome ini berperan dalam respon imunitas yang terjadi pada penyakit diabetes tipe 2, aterosklerosis, alzheimer dan penyakit autoimun lainnya.

Manfaat #25 – Berdampak Baik buat Ginjal

Penghentian konsumsi air selama Puasa sangat efektif meningkatkan konsentrasi urin dalam ginjal serta meningkatkan kekuatan osmosis urin hingga mencapai 1000 sampai 12.000 ml osmosis/kg air. Dalam keadaan tertentu hal ini akan memberi perlindungan terhadap fungsi ginjal. Kekurangan air dalam Puasa ternyata dapat meminimalkan volume air dalam darah.

Kondisi ini berakibat memacu kinerja mekanisme lokal pengatur pembuluh darah dan menambah prostaglandin yang pada akhirnya memacu fungsi dan kerja sel darah merah.

Manfaat #26 – Perkuat Pembentukan Sperma

Manfaat lain ditunjukan dalam penelitian pada kesuburan laki-laki. Dalam penelitian tersebut dilakukan penelitian pada hormon testoteron, prolaktin, lemotin, dan hormon stimulating folikel (FSH), Ternyata hasil akhir kesimpulan penelitian tersebut Puasa bermanfaat dalam pembentukan sperma melalui perubahan hormon hipotalamus-pituatari testicular dan pengaruh kedua testis.

Dalam sebuah jurnal endokrin dan metabolisme dilaporkan penelitian Puasa dikaitkan dengan hormon dan kemampuan seksual laki-laki. Penelitian tersebut mengamati kadar hormon kejantanan (testoteron), perangsang kantung (FSH) dan lemotin (LH). Terjadi perubahan kadar berbagai hormon tersebut dalam tiap minggu. Dalam tahap awal didapatkan penurunan hormon testoteron yang berakibat penurunan nafsu

seksual tetapi tidak menganggu jaringan kesuburan. Namun hanya bersifat sementara karena beberapa hari setelah Puasa hormon testoteron dan performa seksual meningkat pesat melebihi sebelumnya

Sebuah penelitian yang membahas tentang hubungan puasa dengan kadar hormon kejantanan (testoteron), perangsang kantung (FSH) dan lemotin (LH) membuktikan, bahwa puasa memang benar menurunkan nafsu seksual dan menurunkan hormon testoteron. Namun ini bersifat sementara, Bahkan setelah beberapa hari siklus puasa dijalankan justru produksi hormon testosteron dan performa seksual justru meningkat pesat.

Manfaat #27 – Dampak Positif untuk Asam Lambung

Dalam praktik sehari-hari bahkan pada minggu pertama pasien sudah melaporkan bahwa keluhan maagnya membaik saat berpuasa.

Beberapa alasan kenapa pasien dengan sakit maag akan membaik jika berpuasa Ramadan antara lain karena makannya menjadi teratur pada saat sahur dan berbuka, mengurangi camilan yang tidak sehat yang bisa saja dikonsumsi pada siang hari, serta mengurangi konsumsi rokok dan pengendalian diri.

Secara teori seharusnya pasien dengan GERD (penyakit asam lambung) juga akan membaik keluhannya saat berpuasa Ramadhan. Hal ini yang menjadi tujuan kenapa pasien GERD yang berobat di Poli Gastroenterologi RSCM diteliti pengaruh gejala penyakit GERD-nya selama puasa Ramadan.

Hasil penelitian ini baru saja dilaporkan oleh peserta pendidikan dokter spesialis penyakit FKUI-RSCM dengan judul penelitian "Pengaruh puasa Ramadhan terhadap gejala klinis pasien penyakit GERD".

Penelitian ini sendiri dilakukan pada bulan Ramadan tahun lalu dengan peneliti Dr. Radhiyatam Mardhiyah dimana kebetulan saya menjadi salah satu pembimbing dalam penelitian Dr. Radhiyatam tersebut.

Penelitian ini melibatkan 130 orang pasien GERD yang dibagi dalam 2 kelompok yaitu kelompok pasien dengan GERD yang berpuasa Ramadan dan kelompok GERD tidak berpuasa Ramadan.

Mayoritas subjek penelitian adalah laki-laki dan median usia di kedua kelompok adalah 53 tahun. Kami memang tidak melibatkan pasien wanita yang masih produktif (masih mengalami menstruasi).

Pasien yang menjadi subjek ini telah dilakukan endoskopi saluran cerna dan sebagian besar memang pasien dengan NERD yaitu suatu keadaan penyakit GERD yang tidak ditemukan luka pada klep antara kerongkongan dan lambung.

Pada pasien yang menjadi subjek penelitian ini dilakukan pemeriksaan pada minggu ke-4 Ramadhan dan dibandingkan tiga bulan setelah Ramadan. Hasil penelitian mendapatkan bahwa pada kelompok pasien yang berpuasa Ramadhan terdapat perubahan nilai GERD-Q (suatu parameter untuk menilai ringan buruknya GERD).

Jumlah pasien yang mengalami perubahan sebanyak 55 pasien atau mencapai 85%. Bahkan pada 23 % perubahan GERD yang terjadi dengan rentang yang cukup besar. Beberapa analisa lebih lanjut ternyata jumlah asupan rokok pasien selama berpuasa Ramadhan berkurang dibandingkan saat tidak berpuasa.

Pengaruh selisih waktu antara makan terakhir dengan tidur tidak ditemukan pada kedua kelompok baik pada penderita GERD saat berpuasa dan saat tidak berpuasa.

Begitu pula tidak ada perbedaan antara selisih waktu antara makan terakhir dengan tidur pada kelompok puasa dan tidak puasa. Perbedaan perbaikan gejala klinis GERD ini lebih meyakinkan bahwa pasien dengan GERD tetap diperbolehkan untuk tetap berpuasa karena puasa Ramadhan akan memperbaiki gejala GERDnya.

Pada akhirnya penelitian ini berkesimpulan bahwa pasien GERD yang menjalani puasa Ramadhan keluhan GERD dirasakan lebih ringan saat berpuasa dibandingkan pada saat di luar puasa.

Pasien GERD ini juga ternyata merasakan keluhan lebih ringan dibandingkan pasien GERD yang tidak berpuasa. Ramadhan kali ini penelitian akan berlanjut dengan melihat seberapa besar peran makanan dan faktor stres pasien GERD

yang menjalani ibadah puasa Ramadan dalam memperbaiki keluhan penyakit GERD.

Akhirnya hasil penelitian ini menjadi angin segar buat penderita GERD untuk tidak ragu-ragu lagi menjalankan ibadah puasa Ramadan.

Penulis : Dr. Ari F Syam

Manfaat #28 – Tingkatkan Kualitas Janin pada Ibu Hamil

Terdapat sebuah penelitian Puasa pada ibu hamil, ibu menyusui, dan kelompok tidak hamil dan tidak menyusui di perkampungan Afika Barat. Ternyata dalam penelitian tersebut disimpulkan tidak terdapat perbedaan kadar glukosa serum, asam lemak bebas, trigliserol, keton, beta hidroksi butirat, alanin, insulin, glucagon dan hormon tiroksin.

Penelitian di Departemen Obstetri dan Ginekologi dari Gaziantep University Hospital, terhadap 36 wanita sehat dengan kehamilan tanpa komplikasi berturut-turut dari 20 minggu atau lebih, yang berpuasa selama bulan Ramadhan untuk mengevaluasi efek Ramadan pada janin, pengukuran Doppler ultrasonografi dalam peningkatan diameter biparietal janin (BPD), peningkatan panjang tulang paha janin (FL), meningkatkan berat badan diperkirakan janin

(EFBW), profil biofisik janin (BPP), indeks cairan amnion (AFI), dan rasio arteri umbilikalis sistol / diastol (S / D) rasio.

Kortisol serum ibu, trigliserida, kolesterol total, low-density lipoprotein (LDL), high density lipoprotein (HDL), very Low density lipoprotein (VLDL), dan LDL / HDL rasio juga dievaluasi sebelum dan sesudah Ramadhan. Hasil penelitian menunjukkan, tidak ada perbedaan signifikan yang ditemukan antara kedua kelompok untuk usia janin, berat badan ibu, perperkiraan kenaikan berat badan janin (EFWG), BPP janin, AFI, dan rasio arteri umbilikalis S / D.

Banyak ibu menyusui yang melakukan puasa di bulan Ramadhan ini. Ibu menyusui boleh saja berpuasa selama bulan Ramadhan, namun agama Islam masih memberikan kelonggaran puasa dengan menggantinya di lain waktu atau membayarkan fidyah. Bagi ibu yang tetap mau menyusui, sebuah kekhawatiran pun sering muncul. Apakah kondisi puasa akan

mempengaruhi kandungan zat gizi dalam ASI? Untuk menjawab pertanyaan ini, sejumlah ilmuan di Sudan melakukan penelitian yang diterbitkan di Sudan Journal of Medical Sciences.

Sebanyak 20 wanita yang sedang menyusui dengan usia 18-38 tahun yang mayoritas adalah ibu rumah tangga, dilibatkan dalam penelitian ini. Penelitian ini dilakukan dengan mengambil sampel 100 mL ASI selama puasa dan 2 minggu berikutnya. ASI mengandung protein, lemak, karbohidrat, dan mineral dalam jumlah yang seimbang. Selama puasa, tubuh mengalami perubahan fisiologis untuk menyesuaikan dengan kondisi puasa, begitu juga kandungan ASI.

Dari hasil penelitian diperoleh bahwa selama puasa terjadi penurunan kadar laktosa, protein, sodium, kalium, kalsium, dan fosfat. Sedangkan kadar air dan zat besi tidak berubah. Namun demikian, disimpulkan bahwa puasa Ramadhan tidak memiliki efek yang signifikan terhadap komposisi makronutrien terhadap ASI yang dapat menghambat pertumbuhan baby. Walau ada

beberapa zat gizi yang menurun, namun hal ini dapat diminimalkan dengan mengkonsumsi protein kualitas tinggi dan memperbanyak konsumsi sayuran hijau. Untuk mencegah kekurangan kalsium, para ahli juga menyarankan untuk mengkonsumsi susu minimal 300 mL per hari.

Bagi ibu menyusui dengan usia baby < 6 bulan, dianjurkan tidak puasa dulu untuk mencegah terjadinya dehidrasi dan kekurangan energi. Sedangkan setelah usia > 6 bulan dan baby didukung dengan makanan pendamping ASI, maka ibu lebih leluasa untuk melakukan ibadah puasa. Untuk puasa yang sehat dan tetap dapat menurunkan berat badan, ibu menyusui bisa sahur dan berbuka puasa dengan 2 sachet WRP Meal Replacement dengan disertai 1/3 porsi makanan biasa. Selain itu dengan protein dan kalsiumnya yang tinggi, maka asupan gizi akan lebih tercukupi.

Manfaat #29 – Tingkatkan Metabolisme Tubuh

Hasil penelitian yang dipublikasikan dalam Scientific Reports menyebutkan bahwa puasa bisa meningkatkan metabolisme tubuh. tirto.id - Puasa dapat membantu meningkatkan aktivitas metabolisme manusia, menghasilkan antioksidan, dan membantu membalikkan beberapa efek penuaan Hal itu diungkapkan oleh para ilmuwan di Institut Pascasarjana Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Okinawa (OIST) dan Universitas Kyoto yang mengidentifikasi 30 zat yang sebelumnya tidak dilaporkan yang jumlahnya meningkat selama puasa dan menunjukkan berbagai manfaat kesehatan.

"Kami telah meneliti penuaan dan metabolisme selama bertahun-tahun dan memutuskan untuk mencari efek kesehatan yang tidak diketahui pada puasa manusia. Bertolak belakang dengan harapan semula, ternyata puasa menyebabkan

aktivasi metabolisme agak aktif," kata Takayuki Teruya, penulis pertama makalah ini.

Penelitian yang dipublikasikan dalam Scientific Reports ini menyajikan analisis seluruh sel darah manusia, plasma, dan darah merah yang diambil dari empat individu yang berpuasa. Para peneliti memantau perubahan tingkat metabolit, zat yang terbentuk selama proses kimia yang memberi energi pada organisme dan memungkinkannya untuk tumbuh. Hasilnya mengungkapkan, 44 metabolit termasuk 30 yang sebelumnya tidak dikenali, meningkat secara universal di antara subyek antara 1,5 hingga 60 kali lipat hanya dalam 58 jam puasa.

Dalam penelitian sebelumnya, Unit Sel Go mengidentifikasi berbagai metabolit yang jumlahnya menurun dengan bertambahnya usia, termasuk tiga yang dikenal sebagai leusin, isoleusin, dan asam oftalmik. Pada individu yang berpuasa, metabolit ini meningkat, menunjukkan mekanisme dimana puasa dapat membantu meningkatkan umur panjang. "Ini adalah

metabolit yang sangat penting untuk pemeliharaan otot dan aktivitas antioksidan. Hasil ini menunjukkan kemungkinan efek peremajaan," kata Teruya.

Tubuh manusia cenderung memanfaatkan karbohidrat untuk energi. Ketika kelaparan karbohidrat, tubuh mulai menjarah cadangan energi alternatifnya. Tindakan "substitusi energi" meninggalkan jejak bukti, yaitu metabolit yang dikenal sebagai butirat, karnitin, dan asam amino rantai cabang. Penanda substitusi energi yang terkenal ini telah terbukti menumpuk selama puasa. Puasa tampaknya menimbulkan efek yang jauh melampaui substitusi energi. Dalam analisis komprehensif para peneliti tentang darah manusia, para peneliti mencatat baik penanda puasa dan banyak lagi.

Misalnya, mereka menemukan peningkatan global dalam zat yang dihasilkan oleh siklus asam sitrat, suatu proses di mana organisme melepaskan energi yang tersimpan dalam ikatan kimia karbohidrat, protein dan lipid. Puasa juga

muncul untuk meningkatkan metabolisme purin dan pirimidin, zat kimia yang memainkan peran kunci dalam ekspresi gen dan sintesis protein. Temuan menunjukkan puasa dapat memprogram ulang sel protein. Ketika pada proses metabolisme, purin dan pirimidin juga meningkatkan produksi antioksidan tubuh.

Beberapa antioksidan, seperti ergothioneine dan carnosine, ditemukan meningkat secara signifikan selama periode penelitian 58 jam. Antioksidan berfungsi melindungi sel-sel dari radikal bebas yang dihasilkan selama metabolisme. Penelitian ini memperkenalkan gagasan baru bahwa puasa dapat meningkatkan produksi beberapa metabolit yang berkaitan dengan usia, melimpah pada orang muda, tetapi menurun pada usia tua.

"Studi penuaan baru-baru ini menunjukkan bahwa pembatasan kalori dan puasa memiliki efek memperpanjang umur, tetapi mekanisme terperinci tetap menjadi misteri. Mungkin dimungkinkan untuk memverifikasi efek anti-

penuaan dari berbagai sudut pandang dengan mengembangkan program olahraga atau obat-obatan yang mampu menyebabkan reaksi metabolisme yang mirip dengan puasa," kata Teruya seperti dilansir Okinawa Institute of Science and Technology Graduate University.

Manfaat #30 – Mencegah Timbulnya Tumor

Puasa juga berfungsi sebagai "dokter bedah" yang menghilangkan sel-sel yang rusak dan lemah di dalam tubuh. Maka, rasa lapar yang dirasakan orang yang sedang berpuasa akan bisa menggerakkan organ-organ internal di dalam tubuh untuk menghancurkan atau memakan sel-sel yang rusah atau lemah tadi untuk menutupi rasa laparnya. Maka hal itu merupakan saat yang bagus bagi badan untuk mengganti sel-selnya dengan sel-sel baru sehingga bisa kembali berfungsi dan beraktivitas.

Dengan hal itu juga bisa menghilangkan atau memakan organ-organ yang sakit dan memperbaharuinya. Dan puasa juga berfungsi menjaga badan dari berbagai penambahan zat-zat berbahaya, seperti kelebihan kalsium, kelebihan daging, dan lemak. Juga bisa mencegah terjadinya tumor ketika awal-awal pembentukannya.

Manfaat #31 – Redakan Radang Sendi

Manfaat lain yang perlu penelitian lebih jauh adalah pengaruh puasa pada membaiknya penderita radang persendian (encok) atau rematoid arthritis. Parameter yang diteliti adalah fungsi sel penetral (netrofil) dan progresifitas klinis penderita. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa terdapat korelasi antara membaiknya radang sendi dan peningkatan kemampuan sel penetral dalam membasmi bakteri.

Sakit persendian adalah penyakit yang timbul karena berlalunya waktu yang panjang. Dengan hal itu maka organ-oragan tubuh mulai terasa nyeri dan sakit-sakitpun akan menyertai, dan kedua tangan dan kaki akan mengalami nyeri yang banyak. Penyakit ini terkadang menimpa manusia pada fase-fase akhir usianya, akan tetapi lebih khusus lagi pada usia antara 30 s/d 50 tahun. Dan masalah yang sesungguhnya adalah

kedokteran modern belum mampu menemukan obat atas penyakit ini sampai sekarang.

Akan tetapi, percobaan ilmiah yang dilakukan di Rusia menegaskan puasa bisa menjadi sebab kesembuhan penyakit ini. Dan puasa bisa mengembalikan atau membersihkan tubuh dari hal-hal yang membahayakan. Puasa ini dilakukan selama tiga minggu berturut-turut. pada kondisi ini maka mikroba ataupun bakteri penyebab penyakit ini menjadi zat yang dibersihkan pada badan selama puasa. Percobaan ini dilakukan terhadap jumlah penderita penyakit tersebut dan ternyata memperoleh hasil yang menakjubkan.

Dr. Mushtafa Ismail Hafizh, dosen jurusan bedah tulang di Fakultas Kedokteran Universitas Al Azhar Kairo mengatakan bahwa puasa dapat membantu mengurangi berat badan sebagai penyebab utama nyeri persendian sehingga sangat baik untuk penderita penyakit persendian dan nyeri lutut. Mengurangi makan yang banyak dan beragam juga mengurangi resiko rematik agar tidak bertambah akut.

Manfaat #32 – Cegah Asam Urat

Penyakit asam urat (gout) yang sering dijuluki ―penyakit orang kaya, disebabkan karena kelebihan makanan yang banyak mengandung asam urat (hati, otak, jeroan, sarden, remis, angsa, alkohol, makanan yang diawetkan dalam kaleng, kacang-kacangan, emping, kembang kol, bayam, asparagus).

Terlalu banyak makan makanan yang banyak mengandung asam urat tersebut akan menyebabkan kelebihan asam urat (uric acid) dan menumpuk di persendian, khususnya pada persendian jari-jari besar di kaki. Juga jika kelebihan makan daging yang mengandung asam urat, tubuh tidak bisa mengurai berbagai protein yang ada dalam daging, akibatnya asam urat akan menumpuk di persendian. Dan ketika persendian terkena penyakit ―asam urat‖ (gout), maka ia akan membengkak dan memerah dan disertai nyeri yang luar biasa.

Terkadang kadar asam urat berlebih dalam darah, kemudian ia mengendap di ginjal dan akhirnya mengkristal di dalam ginjal dan akan menjadi batu ginjal. Dengan mengurangi porsi makan dapat menyembuhkan penyakit ini.

Selain itu, seorang mahasiswa di Universitas Brawijaya melakukan penelitian pengaruh puasa terhadap asam urat, dengan hipotesis awal bahwa puasa Ramadan meningkatkan asam urat.

"Tetapi dari hasil pengamatan dengan berbagai parameter medis dan biokimiawi ternyata asam urat malah turun."

Manfaat #33 – Perbaiki Kondisi Mental

Seorang peneliti di Moskow melakukan penelitian pada seribu penderita kelainan mental termasuk skizofrenia. Ternyata dengan puasa sekitar 65% terdapat perbaikan kondisi mental yang bermakna. Berbagai penelitian lainnya menunjukkan ternyata puasa Ramadhan juga mengurangi risiko kompilkasi kegemukan, melindungi tubuh dari batu ginjal, meredam gejolak seksual kalangan muda dan penyakit lainnya yang masih banyak lagi.

Bertambahnya kualitas dan kuantitas ibadah di bulan Puasa akan juga meningkatkan komunikasi sosial dengan sesama manusia baik keluarga, saudara dan tetangga akan lebih sering. Berbagai peningkatan ibadah secara langsung akan meningkatkan hubungan dengan Pencipta dan sesamanya ini akan membuat jiwa lebih aman, teduh, senang, gembira, puas serta bahagia.

Diungkapkan oleh Dr. Ehret seorang ilmuwan bidang kejiwaan, bahwa di dalam otaknya, manusia memiliki fungsi pembersih dan penyehat otak dengan bantuan sel yang disebut "neuroglial cells". Selama berpuasa, sel-sel neuron yang sakit atau mati akan "dimakan" oleh sel-sel neurogial ini. Kondisi ini berdampak baik pada mental seseorang. Lebih lanjut lagi beliau menyebutkan, untuk mendapatkan kesehatan fisik seseorang bisa berpuasa dalam beberapa hari saja. Namun, untuk mendapatkan kesehatan mental, seseorang harus berpuasa lebih dari 21 hari. Dari pernyataan tersebut bisa ditarik kesimpulan bahwa puasa Ramadhan yang waktunya selama sebulan penuh meman gbisa jadi sarana untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mental.

Ilmuwan psikiater lainnya yaitu Dr. E.A. Moras, mengatakan bahwa seorang pasien wanitanya telah menderita sakit mental selama lebih dari delapan bulan. Wanita itu telah berobat kesana-kemari termasuk ke para ahli saraf dengan hasil kurang memuaskan. Ia memintanya untuk

berpuasa. Wanita itu mengalami perbaikan kondisi mental, dan bahkan dinyatakan sembuh setelah berpuasa selama lima minggu. Di dalam otak kita, ada sel yang disebut dengan "neuroglial cells". Fungsinya adalah sebagai pembersih dan penyehat otak. Saat berpuasa, sel-sel neuron yang mati atau sakit, akan "dimakan" oleh sel-sel neuroglial ini.

Manfaat #34 – Turunkan Adrenalin (Emosi Negatif)

Keadaan psikologis yang tenang, teduh dan tidak dipenuhi rasa amarah saat Puasa ternyata dapat menurunkan adrenalin. Saat marah terjadi peningkatan jumlah adrenalin sebesar 20-30 kali lipat. Adrenalin akan memperkecil kontraksi otot empedu, menyempitkan pembuluh darah perifer, meluaskan pembuluh darah koroner, meningkatkan tekanan darah arterial dan menambah volume darah ke jantung dan jumlah detak jantung. Adrenalin juga menambah pembentukan kolesterol dari lemak protein berkepadatan rendah. Berbagai hal tersebut ternyata dapat meningkatkan resiko penyakit pembuluh darah, jantung dan otak seperti jantung koroner, stroke dan lainnya.

Manfaat #35 – Pengendalian Diri

Menurut Hawari (1995:251), puasa sebagai pengendalian diri (self control). Pengendalian diri adalah salah satu ciri utama bagi jiwa yang sehat. Dan amnakala pengendalian diri seseorang terganggu, maka akan timbul berbagai reaksi patologik (kelainan) baik dalam alam pikiran, perasaan, dan perilaku yang bersangkutan. Reaksi patologik yang muncul tidak saja menimbulkan keluhan subyektif pada diri sendiri, tetapi juga dapat mengganggu lingkungan dan juga orang lain.

Ditinjau secara ilmiyah, puasa dapat memberikan kesehatan jasmani maupun ruhani. Hal ini dapat dilihat dari beberapa hasil penelitian yang dilakukan para pakar. Penelitian Nicolayev, seorang guru besar yang bekerja pada lembaga psikiatri Mosow (the Moskow Psychiatric Institute), mencoba menyembuhkan gangguan kejiwaan dengan berpuasa. Dalam usahanya itu,

ia menterapi pasien sakit jiwa dengan menggunakan puasa selama 30 hari. Nicolayev mengadakan penelitian eksperimen dengan membagi subjek menjadi dua kelompok sama besar, baik usia maupun berat ringannya penyakit yang diderita. Kelompok pertama diberi pengobatan dengan ramuan obat-obatan. Sedangkan kelompok kedua diperintahkan untuk berpuasa selama 30 hari. Dua kelompom tadi dipantau perkembangan fisik dan mentalnya dengan tes-tes psikologis. Dari eksperimen tersebut diperoleh hasil yang sangat bagus, yaitu banyak pasien yang tidak bisa disembuhkan dengan terapi medik, ternyata bisa disembuhkan dengan puasa. Selain itu kemungkinan pasien tidak kambuh lagi selama 6 tahun kemudian ternyata tinggi. Lebih dari separoh pasien tetap sehat.

Sedangkan penelitian yang dilakukan Alan Cott terhadap pasien gangguan jiwa di rumah sakit Grace Square, New York juga menemukan hasil sejalan dengan penelitian Nicolayev. Pasien sakit jiwa ternyata bisa sembuh dengan terapi puasa.

Ditinjau dari segi penyembuhan kecemasan, dilaporkan oleh Alan Cott, bahwa penyakit seperti susah tidur, merasa rendah diri, juga dapat disembuhkan dengan puasa.

Percobaan psikologi membuktikan bahwa puasa mempengaruhi tingkat kecerdasan seseorang. Hal ini dikaitkan dengan prestasi belajarnya. Ternyata orang-orang yang rajin berpuasa dalam tugas-tugas kolektif memperoleh skor jauh lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang tidak berpuasa.